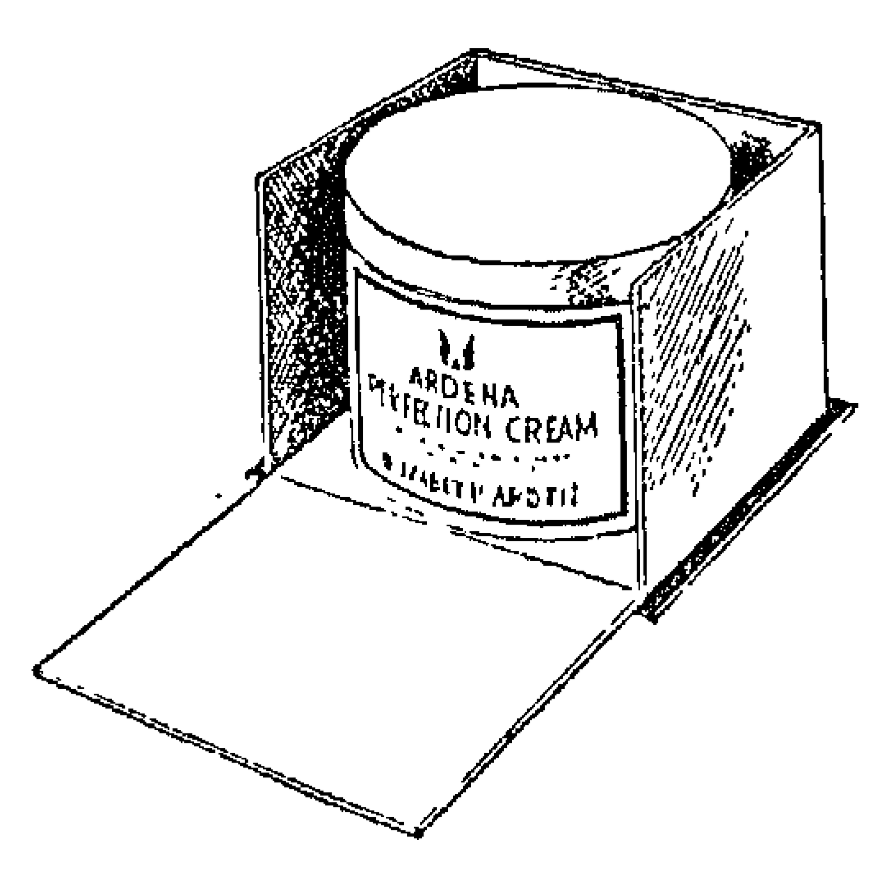

بنت النيل
مارس ١٩٥٠

اليزابث آردن

ساحر للجلد الحساس
كما هو منعش للجلد
الهرم وقاض على
الجفاف الخطر الذى
يتطرق الى الجلد



سحرك فى يدك

ستجدين فى كريم اردنا (ليزابث أردن) لكل نوع من أنواع الجلد بلسما شافيا يغنى عن كثير من المشاكل النسائية التى كانت تبدو مستعصية . فهو **ينعم ويرطب وينعش** الجلد وهذا الكريم يناسب الجلد الرقيق شديد الحساسية كما يعالج الجلد الذى بدأ الهرم يدب اليه ويحفظه من الانهيار . ان الاستعمال اليومى لكريم أردن ليس عمليا فحسب بل هو عادة لذيذة مترفة

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس أو بالوكلاء **سلماوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١

بالاسكندرية :
محل شالون لار دى
لاكوافير سوكرات وشركاه

بالقاهرة :
محلات شيكوريل
محلات شالون
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات

بمصر الجديدة :
اجزاخانة نورتون

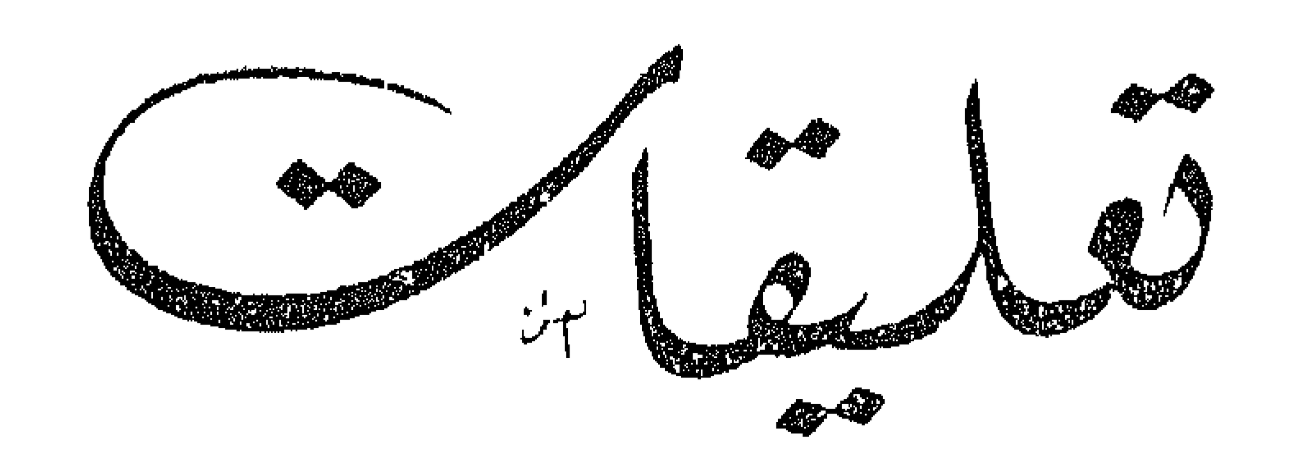
ببور سعيد :
محلات سيمون أرزت

بالسويس :
اجزاخانة جانيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

باسوان .
ماجيلا فرايس
فوتو ستورز



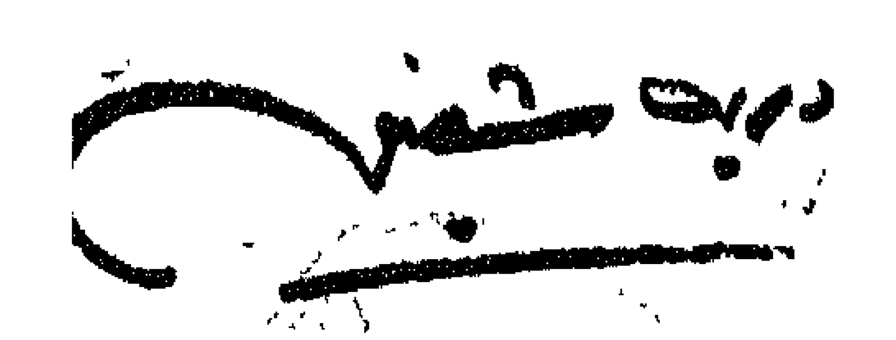
كان شهر فبراير الماضى شهرا حافلا أثبتت المرأة المصرية فيه وجودها ، وأكدت وظيفتها فى المشاركة فى ميادين العمل البارزة ٠

وقد رأى الناس آراء أصحاب الرأى فى مصر وهم يجيبون على استفتاء اتحاد بنت النيل فى جريدة المصرى، فاذا الرأى العام منشغل بمطالب البنات شغله بمطالب الحياة الاخرى التى تبلبل أفكاره وتقض مضجعه، وقد لاح من الآراء التى نشرت أن أصدقاءنا أكثر من خصومنا وأن الحق الذى نسعى اليه يجد آذانا مصغية من ذوى النفوذ الذين يقدرون المرأة قدرها ويحفظون لها مكانتها فى الحياة العامة ٠

ثم التقى الصحفيون الفرنسيون فى حفلة اتحاد بنت النيل بنخبة من سيدات مصر ، فاذا آراء الضيوف تعتدل فجأة ، واذا القوم يبهرهم أن فى مصر سيدات يزين مجتمعها ، قادرات على لقاء أمثال الضيوف من أهل العلم والمعرفة فاذا هن على قدر من الثقافة والحيوية والنشاط لايقل عن أحسن مايلاحظ فى الفرنسية العاملة المهذبة المثقفة ، وكان الاحتفال بذلك فرصة نادرة للدعاية عن مصر وكشف مايجهله الاجانب الزائرون عنا ، وقد جاءوا الى مصر وفى ذهنهم أن البون شاسع بيننا وبينهم فاذا هم يجدون على ضفاف النيل امرأة تبهر المستمع اليها وتحطم الصورة القبيحة التى يذكرها عنا بعض الفرنسيين فى فرنسا ٠

وتفضل جلالة الملك وشمل بعطفه النشاط النسوى الباذخ فى مصر الجديدة فخف بما أثر عنه من تقدير للعاملين والعاملات الى تلك الضاحية التى أضفت عليها المرأة شيئا كثيرا من حيويتها واخلاصها ، فاذا مبرة فريال ملء السمع والبصر ، واذا القائمات عليها يثبتن للملأ أن المرأة المصرية قادرة على صنع المعجزات ، وهى وان لم تدع لنفسها – متواضعة – الصدارة على الرجل فى الشئون العامة ، فهى على الاقل مساوية له فى ميادين الخير والارشاد ٠

واذن فشهر فبراير شهر مبارك أثبتت فيه الحركة النسائية وجودها ، وحق لنا أن نطالب بتجربة المرأة فى شيء يتحدثون عنه هذه الايام، ونحن نطالب صاحب المعالى ابراهيم فرج بك أن يحقق بالفعل ماذكره بالقول من أن الاوان قد آن لتنال المصرية حقوقها، فهو يتهيأ لاجراء انتخابات بلدية القاهرة، فتجربة حق النساء فى الانتخاب لمجلس البلدية المزمع انشاؤه تجربة ضيقة ولكنها تعطى صورة لما للمرأة من أهلية ، وانا لنرجو أن يكون لمعالى الوزير فضل السبق فى تحقيق أمنيتنا حتى يحفظ لاسمه فى التاريخ مكانا لامعا بين المفكرين الممتازين وينفذ جانبا من وعد رفيع المقام رئيس الحكومة الذى أكد حق المرأة الانتخابى ، ورسم فى سياسته الانشائية هذا الاتجاه المحمود ٠



الصحفيون الفرنسيون فى ضيافة اتحاد بنت النيل



أحد الصحفيين الفرنسيين يلقى كلمته ردا على تحية الدكتورة درية شفيق التى القتها باسم الاتحاد . وظهر فى الصورة حرم زكى بك الفار عضو مجلس الادارة والاستاذ ابراهيم رشيد

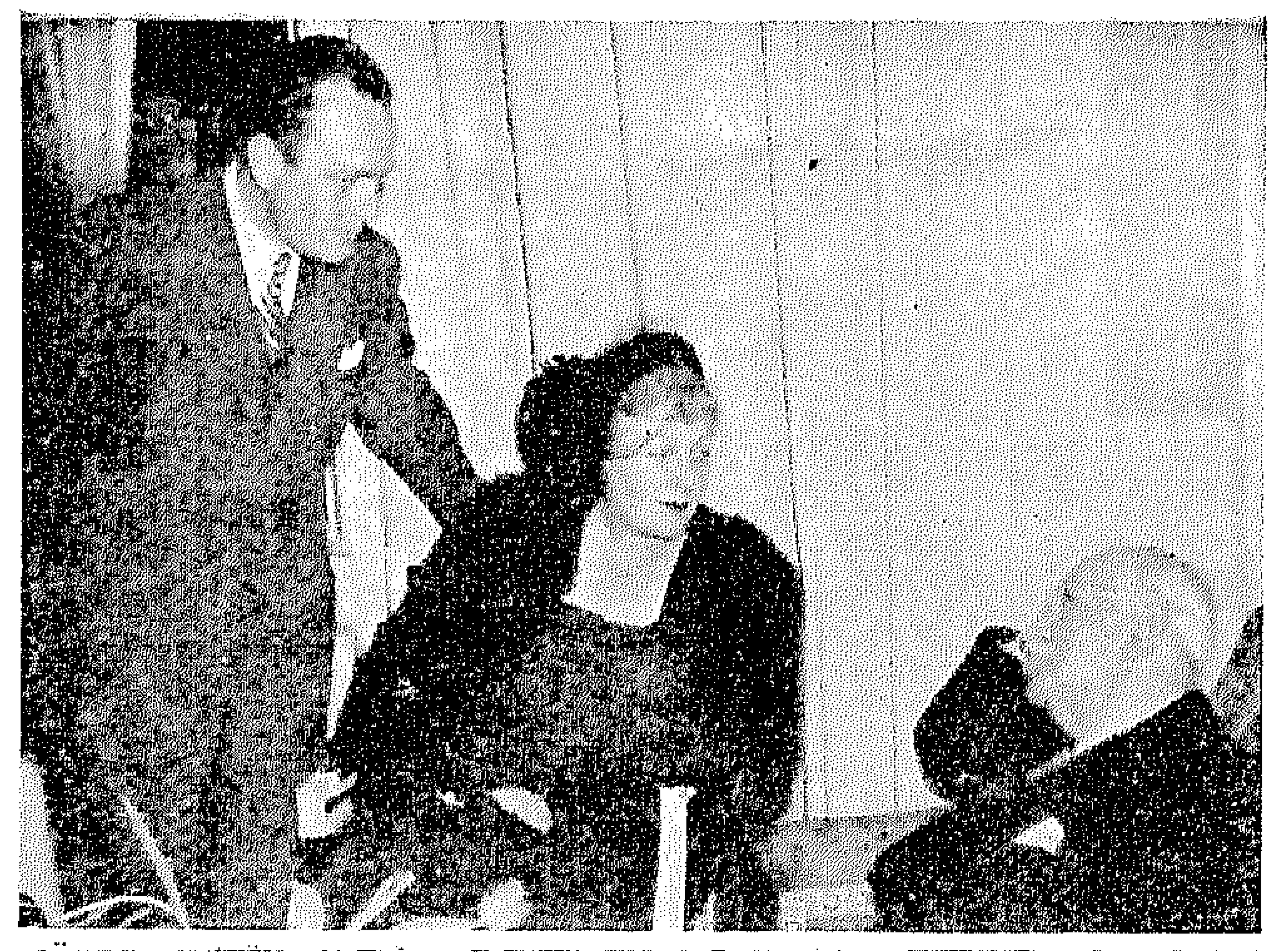


السيدة حرم عمر باشا سلطان رئيسة شرف اتحاد بنت النيل تتحدث الى الدكتورة درية شفيق والسيدة فردوس شتا فى أهداف الاتحاد

ان «بنت النيل» تدعوك الى حضور حفلة الاستقبال التى أقامها اتحاد بنت النيل فى فندق سميراميس مساء يوم الجمعة ١٧ فبراير الماضى أراك تلبين الدعوة ولكنك تفضلين الذهاب معى . هيا اذن نأخذ هذه السيارة حتى لانصل متأخرين عن الموعد ان الجو جميل للغاية . لقد زال ذلك البرد القارص الذى هبط على مصر فى الاسبوعين الماضيين فجعلها قطعة من اوروبا حقا . . . دعينا الآن من هذا الحديث وهيا نصعد درجات سلم الفندق المشرف على النيل اصلحى من شأنك قليلا . . . لقد سبقنا الصحفيون الى قاعة الحفلة . . . تعالى أقدمك الى هذه الآنسة . انها مدموازيل مارى مادلين بوفور الموفدة الى مصر مندوبة عن صحف الاقاليم . انها تحدثنا عن كرم المصريين وعن جمال مصر . لشد ماكانت دهشتها عندما رأت شوارعها العريضة وميادينها المتسعة . لم تكن تنتظر كل هذه الفخامة والروعة ، لم تكن تعلم أن مصر قد قطعت هذا الشوط من المدنية . واهرامات الجيزة ماأروعها ! كم تود أن تبقى فى القاهرة وتسكن فى سفح الهرم لتتطلع اليه كل صباح وتستوحى منه مقالاتها . لقد سحرتها عيون المصريات وسواد شعورهن وخمرية بشرتهن وخفة دمهن . انهن يتكلمن الفرنسية بطلاقة ويعرفن عن فرنسا وتاريخها أكثر مما تعرف بعض الفرنسيات . لقد أمضت فى مصر أسبوعين . كم هى تود أن تمكث شهرين بل سنتين . ولكن العمل والعمل المتواصل ينتظرها فى فرنسا فهى اذن مضطرة الى السفر فى الغد وهى ترجو أن تعود فى الشتاء القادم لتعيش بين المصريين مدة أطول . . . لنتركها تتحدث الى غيرنا من

الصحفيين والصحفيات ولنتمن لها سفرا سعيدا.. هيا الآن نأخذ قدحا من عصير البرتقال اللذيذ بعد هذا الحديث الشيق ولنستمع للدكتورة درية شفيق وهى تلقى كلمتها ترحيبا بالضيوف ولنصغ بعد ذلك الى تحية أحد الصحفيين الفرنسيين لبنات النيل . انه معجب كل الاعجاب بالمصريات وبدرجة ثقافتهن . هيا نصفق له بعد أن انتهى من كلمته ثم نتحدث الى هذه الصحفية الفرنسية ذات الشعر الابيض . انها السيدة مارجريت شارتريت المحررة الدبلوماسية فى التريبون دى ناسيون . ها هى ذى تحدثنا عن نساء فرنسا وعن حقوقهن السياسية التى لاتقل عن تلك التى للرجال قالت ان المرأة معتدلة بطبيعتها بعيدة كل البعد عن التطرف لذا الفينا الانتخابات فى فرنسا لاتسفر عن أكثرية متطرفة . أضف الى ذلك أن المرأة تفهم المسائل الاجتماعية على غير مايفهمها الرجال وتطالب برفع مستوى الاسرة المادى والادبى وتلح فى الطلب بينما يهتم الرجل بطبيعة الحال بالمسائل السياسية الكبرى . انها تنتظر لمصر كل تقدم وفلاح بفضل نهضة نسائها تلك النهضة المباركة ... انها تسألنا بدورها الآن عن أهداف اتحاد بنت النيل.. ان اتحاد بنت النيل هو أول هيئة نسائية مصرية طالبت بحقوق المرأة السياسية وليس الغرض من هذه المطالب الوصول الى مقاعد البرلمان فحسب بل السعى وراء مايكفل للام وللاسرة عيشا رغدا وذلك بتعليم المرأة وتثقيفها وسن القوانين التى تحمى الاسرة من تقلبات الزمان . وما الامة الا مجموعة من الاسر ... لقد عرفت محدثتنا الشىء الكثير عن اتحادنا . دعيها الآن تخرج مفكرتها لتدون ملاحظاتها ولنتجول فى أنحاء القاعة ان معالى محمد زكى العرابى باشا وزير المواصلات يتحدث مع أحد الصحفيين لقد لبى الدعوة أيضا صاحب المعالى حامد زكى بك وزير الدولة والسيدة قرينته وسعادة محمد محمود خليل بك والاستاذ صلاح الدين بك فاضل مدير ادارة الصحافة بوزارة الخارجية ومحمود بك ابو الفتح صاحب المصرى ومراسلو الصحف العربية والاجنبية ومصور جريدة مصر الناطقة ... لقد قاربت الساعة على التاسعة هيا نحيى حرم سلطان باشا رئيسة شرف الاتحاد ونشكرها على دعوتها ونهنىء اتحاد بنت النيل على نجاح هذه الحفلة

بنت النيل



محمد محمود خليل بك ومدام شرتريت الصحفية الفرنسية



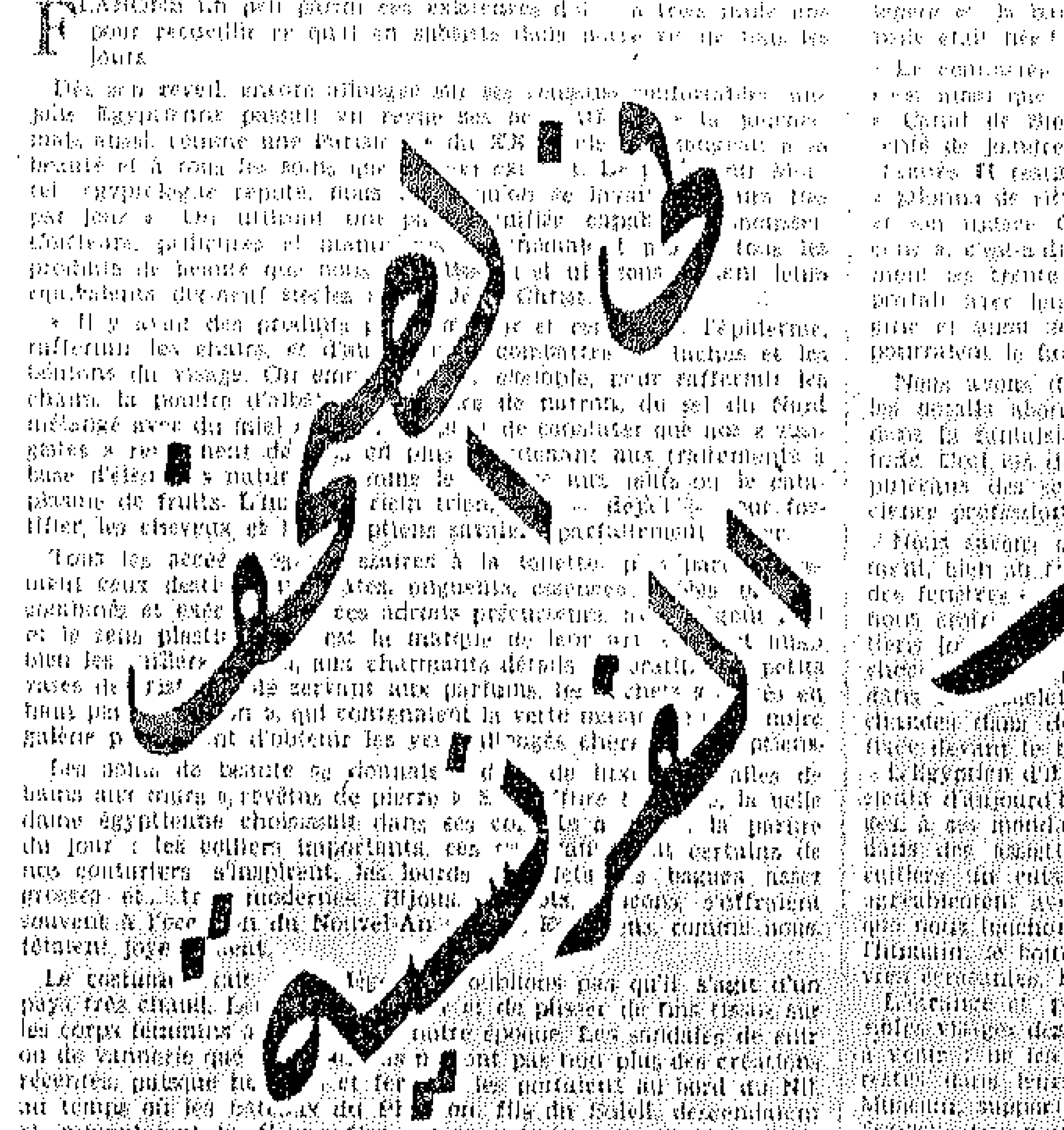
رئيس تحرير البورص يستجوب محمود خليل بك والدكتورة درية شفيق



حرم معالى حامد زكى بك تصافح احدى الصحفيات الفرنسيات وظهرت بينهما أمينة هانم رشاد عضو مجلس الادارة



Jeunesse millénaire de L'EGYPTE



Gilberte LECUYER-CORTHIS

4.000 ans ont passé, la femme égyptienne a gardé à travers les siècles son visage magnifique.



La vieille mosquée demeure à côté du Caire moderne sous les yeux de cette gracieuse actrice à l'ample chevelure de jais.



Jeune, dynamique, Mme Doria Shafik est la directrice de l'unique revue féminine.

[illegible] préférée, pour ses promenades, [illegible] la plus [illegible] conquête de l'homme [illegible] vaisseau du désert.



Jeune pilote, elle n'hésite pas à survoler les sables où dorment les Pharaons.



La police même a ouvert ses portes à la femme égyptienne qui a enfin triomphé de préjugés plus vieux que les pyramides.

نشرت المجلة الاسبوعية الفرنسية « مارى فرانس » مقالا على صفحتين عن المرأة المصرية . ولطرافته رأينا أن ننقله الى قارئات « بنت النيل » .

قالت السيدة جوليبيت ليكوييه كاتبة هذا المقال : « لنتجول قليلا بين تلك المدنية التى عاشت منذ ثلاثة آلاف سنة لنرى ما خلفته لمدنيتنا .

تستيقظ المصرية الجميلة من نومها لا لتجابه مستلزمات الحياة اليومية فحسب بل لتفكر أيضا كما تفعل باريسية القرن العشرين فى جمالها وما يتطلبه من عناية شاملة . ويقول لنا عالم الآثار الفرنسى الاستاذ مونتيه « ان المصرية كانت تغتسل أكثر من مرة فى اليوم الواحد » وكانت تستعمل معجونا جامدا للرغوة .. وكان الحلاقون والقائمون على شئون التجميل فى عمل دائم . وكل مستحضرات التجميل التى نعرفها اليوم كان لها مايماثلها قبل تسعة عشر جيلا قبل الميلاد .

« فكانت توجد مستحضرات لتجميل البشرة وتجديدها وتقوية العضلات وكانت هناك وسائل لمعالجة بقع الوجه وحبوبه . فكانوا يستعملون مثلا لتقوية العضلات بودرة المرمر وبودرة النطرون وملح الشمال المخلوط بالعسل . » والغريب أن المختصين بجمال الوجه في أيامنا هذه قد عادوا أكثر فأكثر الى العلاج بالعناصر الطبيعية مثل ماسك البيض أو لبخة الفواكه . وكان زيت الخروع يستعمل فى تقوية الشعر . أما التخلص من الشعر الزائد فكان معروفا ومتبعا عند قدماء المصريين .

وكل الادوات المتعلقة بالتواليت وخاصة المعدة للمعاجين والمراهم والعطور المختلفة قد صممت وصنعت بالمهارة والاتقان اللذين يمتاز بهما الفن المصرى القديم .

وكان التجميل يتم فى حمامات فى غاية من الفخامة واذا ما انتهت المصرية من تصفيف شعرها خفت الى صندوق مجوهراتها لتختار منه حلية اليوم . وكانت المصرية تعرف العقود والغوايش الثقيلة والخواتم الضخمة التى بدأنا نقلدها نحن فى باريس . وكان المصريون يتبادلون الهدايا بمناسبة العام الجديد .

وكان الثوب خفيفا مناسبا لجو البلاد الحار . ويجب ألا ننسى أن الدرابية والليسيه قد نقلناهما عنها وان الصندل المصنوع من الجلد الذى نلبسه ليس ابتكار اليوم ، فقد كان يلبسه الرجال والنساء على ضفاف النيل فى الوقت الذى كانت فيه سفن فرعون بن رع تروح وتغدو فى النهر . وكانت هذه السفن تسير بالمجاديف أحيانا وبالاشرعة أحيانا أخرى . وتقص علينا احدى الاساطير أن الالهة ايزيس تضايقت يوما ما من طول السفر على النيل وبطئه وقد مدت شالها الحريرى ، فما لبث أن انتفخ بالهواء ودفع بالسفينة التى أخذت تشق عباب النيل . وهكذا عرفت السفن الشراعية .

ولما كانت تجارة المصريين مزدهرة فقد كانوا كثيرى التنقل مما دعا رمسيس

هنا وهناك

قيل فى الامثال « اطلب البدع من باريز» والى قارئاتنا بدعة باريسية جديدة فقد رأى الباريسيات أن القرط لاينبغي أن يكون للاذنين ، فان ذلك يجعله شيئا عاديا لان السيدات يلبسن قرطين دائما فالتجديد يقضى بلبس قرط واحد للاذن الواحدة وبذلك تلفت المرأة النظر الى جمال اذنها **لغرابة الوضع الجديد** ثم تلفت **النظر لجمال** القرط الفريد ...

أما القرط الثانى الذى ترك الاذن الاخرى معطلة فقد انتقل كما نشاهد فى الصورة الى أصابع السيدة على أنه لم يلبس فى أصبع واحد والا كان شيئا عاديا وليس فيه من البدع شىء ، بل لبسته صاحبته فى اصبعين

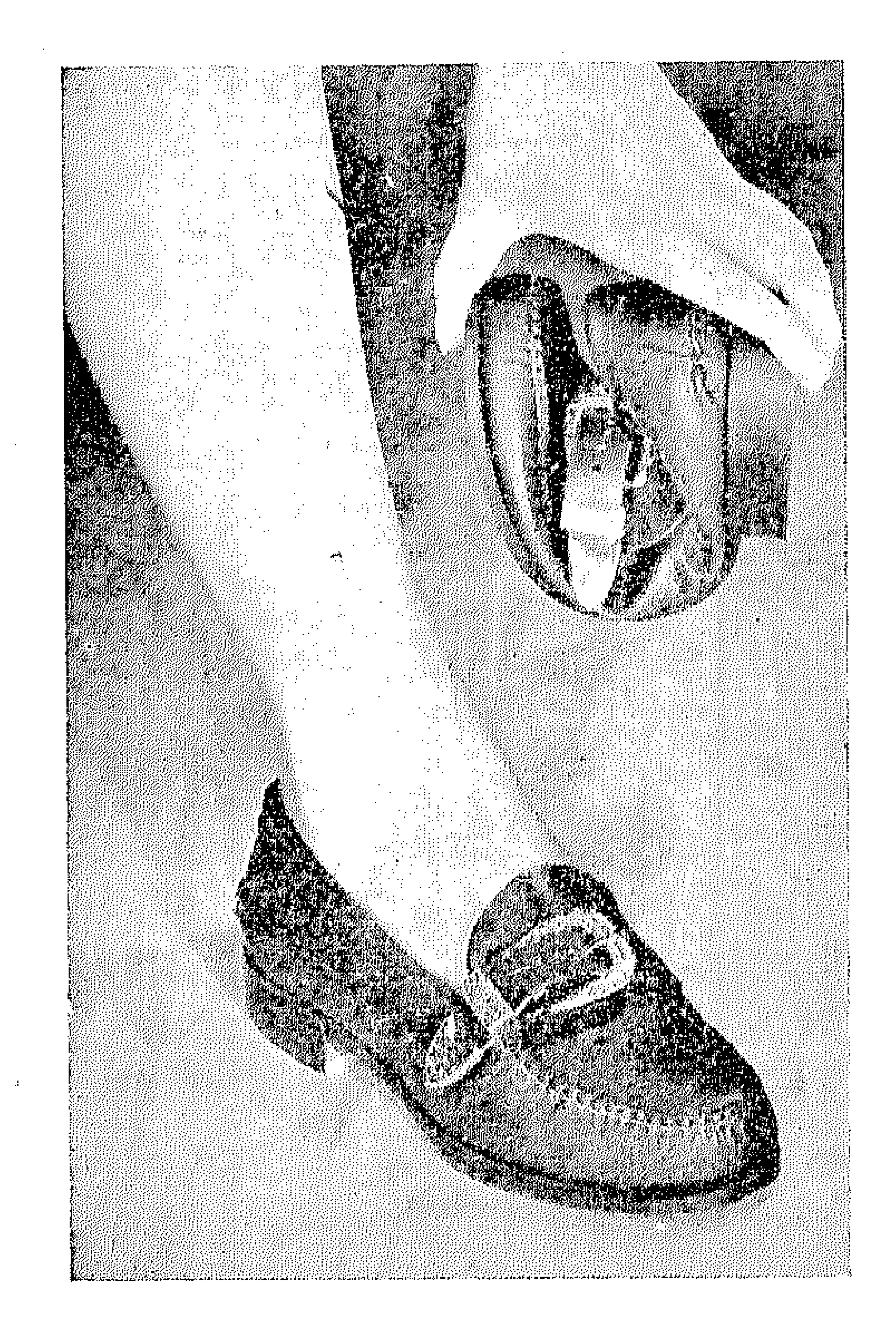


الثانى الى أن يفكر فى مشروع (قناة السويس) وقد حاول عدد من الفراعنة قبله ربط فرع الدلتا الشرقى بالبحر الاحمر وأعاد رمسيس الثانى شق هذه القناة وأتم المشروع وشيد على ضفتى القناة مدائن تتغنى بعظمة بانيها وتشيد بمجده . وسهلت هذه القناة الاتصال ببلاد العرب . وكانت ترد من هذه البلاد الواحد والثلاثون نوعا من شجر السنط التى كانت تنقل بجذورها محاطة بقليل من أرضها الاصلية وكانت تحفظ من التلف بفن لم يبلغه أخصائيونا الزراعيون .

لقد كان المصريون يقطعون الوقت فى ألعاب تشبه الى حد كبير لعبة الشطرنج والاوزة وغيرهما من ألعاب التسلية . وكانت تقدم لهم المشروبات الباردة فى أقداح من المعدن ومشروبات ساخنة فى أباريق بداخلها مصفاة مثبتة على العنق .

ان المصرى الذى عاش منذ ثلاثة آلاف سنة هو كالفرنسى أو الامريكى الذى يعيش فى وقتنا الحاضر . لقد كان يذهب الى عمله فى شئونه وكان يسافر ويلبى الدعوات التى توجه اليه ثم يعود الى منزله ليأكل فى صحائف فاخرة مستخدما الشوك والملاعق . ان تلك التماثيل الحجرية التى نصادفها هنا وهناك فى المتاحف لتبدو كأنها تتحدانا بقولها : « انكم تشاهدون وربما تحاولون أن تقلدوا ولكن هناك أشياء ستبحثون عنها دائما ولن تفهموها قط . »

وفى أمريكا حيث يعيش الناس فى أعطاف القنبلة الذرية والقنبلة الهدروجينية فكر أصحاب الموضة فى حذاء من المطاط غاية فى الجمال يمكن طيه عند اللزوم فلا يأخذ حيزا ولامكانا ←





→ وأخيرا أحست الباريسيات أن واجب المرأة مهما يرتفع قدرها وتعظم بيئتها أن تكون « ست بيت» وهاهى ذى صورة ملكة المطبخ فى باريس وهى من احدى الاسر الكريمة المعروفة



النهضة النسوية في ظل الفاروق :

ودارت الايام دورتها تحمل أعيادا تلو أعياد .. وأقبلت على الوادى السعيد تباشير ميلاد الفاروق ... ورأى الناس فيه حياة لحياة مصر تتجدد على الزمان خلودا ، ورأيت فيه فوق ذلك نهضة بنت النيل في أتم صورها وأكمل مظاهرها كان عهد الفاروق فارقا بين تردد أو ما يشبه التردد فى حركة التطور النسوى وبين تطور أو ما هو فوق التطور في نطاق التقدم النسوى فى مصر اجتماعيا وتعليميا وسياسيا .

فى ظله اجتمعت الاراء على أن تنهض من خمود ، وأن تنهض بعد ركود ووجدنا فى حيوية المليك الشاب ما أضفى على نهضتنا نهضة مباركة ...

فكانت المدارس بأنواعها تفتح لبنت النيل ..

وكانت البرامج الخاصة توضع لبنت النيل .

وعرفت بنت النيل طريقها الى النور الى المعرفة الحقة ..

وسلكت طريقها فى الروضة ، والابتدائى ، والثانوى ، والجامعة ، لا ، بل الجامعتين .. وتطلعت مصر الى بنت النيل فى عجب وفى اختيال لقد عرفت أن فى فتياتها الخير ، والعلم والامل ، والمجد .

ومن عهد الفاروق وكله أعياد .. الى فجر جديد .. ونحو مجتمع جديد ..

طه حسين والمرأة المصرية:

لست أدرى أأزف التهانى الى مصر بتولى طه حسين وزارة المعارف ، أم أزف التهاني الى وزير الادب والثقافة ، أم أغمر نفسى بالآمال وقد أوشكت أن تتحقق ..

طه حسين الجامعى يتولى مقاليد التوجيه العلمى ...

ولبنت النيل آمال كبار فى نطاق التعليم

طه حسين يوجه تيار الحياة الانسانية فى مصر .. ولبنت النيل رغبات ورغبات فى حقوق الحياة ..

طه حسين الاجتماعى المثقف العالمى يسيطر على الثقافة والمجتمع من قرب وبيده الامر .. ولبنت النيل مطالب اجتماعية جمة ..

طه حسين السياسى المتزن يسير فى موكب جديد من سياسة جديدة .. ولبنت النيل حقوق سياسية تناضل فى سبيلها ..

فباسم الجامعة ، واسم الثقافة ، واسم المجتمع ، واسم الانسانية ننتظر من طه حسين أن يكون أول من يأخذ بيد بنت النيل فى موكب التطور وتيار النهضة

قالها النحاس ، وغدا ينفذ:

ينتظر الجيل النسائى الجديد من الجيل الذى يلى الحكم اليوم أن يتذكر ماأدته المرأة المصرية نحو الوطن العزيز خلال ثورة ١٩١٩ وبعد تلك الثورة من خدمات سياسية واجتماعية واقتصادية

وحين يتذكر الحاكمون الذين يضمون بينهم قوما قامت النهضة المصرية على أكتافهم ما للمرأة المصرية من نصيب فى تطور النشاط المصرى فلن يبخلوا عليها بالاعتراف الكامل لجميع حقوقها المهضومة

ولسنا فى هذا الرجاء نرجو خيرا للنساء المصريات بقدر مانريد أن يشعر العالم المتمدين أن حكومتنا تجارى فى تصرفاتها الحكومات المتمدينة التى تعرف للمرأة حقها وتضعها فى صف الرجل تماما ، وبذلك تقضى على الاشاعات الثقيلة التى يشيعها عنا فى الخارج خصوم مصر ، ونحقق بذلك رغبة أبدتها هيئة الامم المتحدة التى ننتظم فى صفوفها وبعثت منذ قريب تسأل عما حققته مصر من اعطاء المرأة المصرية حقوقها السياسية

كلنا يذكر كيف تفرد النحاس باشا (مختارا شأن كل المصلحين) فأعلن وهو خارج الحكم أن من أهم ما يصبو اليه أن يعطى المرأة المصرية حق الانتخاب ... أعلنها رفعة الرئيس بوصفه زعيما لامة ناهضة تأمل أن تصل ماضيها المجيد بحاضرها العظيم ومستقبلها السعيد .

ولقد أحسنت (الدكتورة درية) الى ذلك فى العدد الماضى من بنت النيل ... أحسنت اذ هللت لعهده واذ أرسلتها تذكرة ..

ان أساس الاصلاح هو شعور المصلح بحاجة بلده الى ما ينهض بها .

وسيلة الاصلاح أن تتفق الاسباب مع الوقت المناسب مع النتيجة المرجوة .

ومصر فى هذه الفترة تجتمع لها كل هذه المظاهر .

فالنحاس باشا يشعر بحقوق بنات النيل ..

ووسيلة الاصلاح فى يده .. .. والعهد عهده .

بقى أن تشرق شمس يوم قريب ومصر تسير نحو مجتمع جديد .

عواطف بيومى
المحامية

للأميرة شيوه كار

منذ ثلاث سنوات قضت المغفور لها سمو الاميرة شيوه كار وانتقلت الى جوار ربها وخلفت حسرة ولوعة فى نفوس عارفى قدرها

وخلفت أيضا من الافضال والمآثر مايعز على الناس حصره أو نشره ، فقد كانت رحمها الله صاحبة يد على كثير من نواحى حياتنا الاجتماعية والاقتصادية وحسبها أن مدارس بمالها لاتزال تؤدى واجبها ومشافى فى جوانب مصر تفتح صدرها لعلاج المرضى ومؤسسات الخير لاترفض صاحب حاجة بل تعالج أمره بالرفق والحنان والشفقة التى تعتبر تركة رائعة للاميرة المبرورة خلفتها لمن كان فى معاونتها فى انشاء تلك المؤسسات .

فهذه المدارس والمشافى وما اليها عنوان حسن لذكرى صاحبة اليد والمعروف ، لاينبغى أن ننسى فضلها فى احياء مثل ذلك العنوان ليكون قدوة طيبة لامثالها من الاغنياء والموسرين الذين ملأ الله قلوبهم الكبيرة رأفة وحنانا .

رحم الله فقيدتنا العظيمة وجعل من ذكراها أسوة نأتم بها فى خدمة الوطن والمجتمع .

« بنت النيل »

الطفل الناقص

للدكتور نور الدين طراف

هو الطفل الذى يولد قبل اتمام شهور الحمل باكملها • ومثل هذا الطفل لاتتوفر له فرص الحياة اذا ولد قبل الشهر السابع أى قبل الاسبوع الثامن والعشرين •

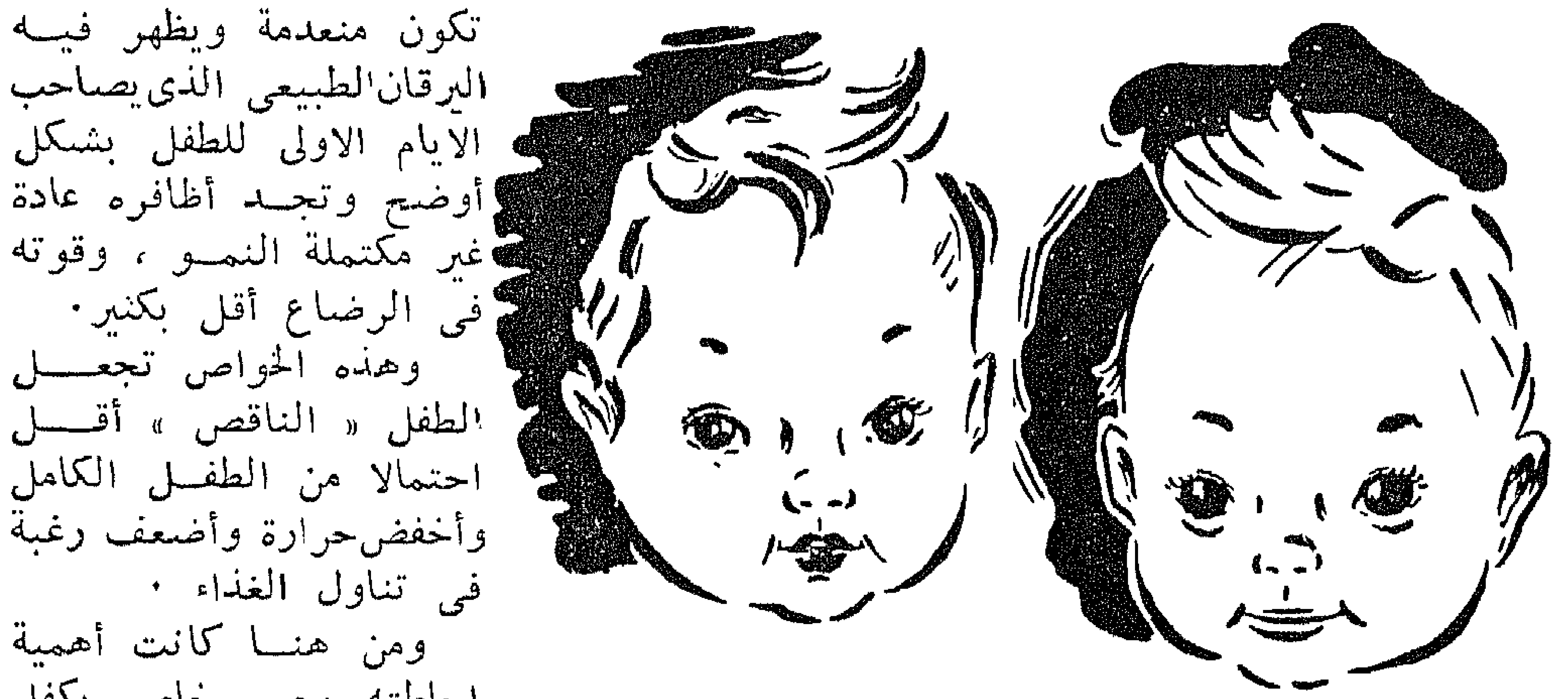
أما الطفل الذى يولدبعد ذلك فالمقرر طبعا أن باستطاعته أن يعيش وينمو غير أن فرصته فى الحياة تظل ضعيفه اذا كانتمدته بين الشهر السابع والثامن فاذا ماتعدت مدة الحمل فيه الشهر الثامن قويت فرصته

وهذا بخلاف العقيدة العجيبة التى تسيطر على اذهان أغلب الامهات وهى أن الطفل الذى يولد فى الشهر السابع يعيش وأما الذى يولد فى الشهر الثامن فمقدر له الموت ولا أدرى من أين استطاعت سيداتنا تكوين هذه النتيجةالعجيبة

وليست مدة الحمل هى الفيصل الوحيد فى احتمال بقاءالطفل «الناقص» وقدرته على الحياة بل ان وزنه وقت الولادة له الاهمية الكبرى وكثيرون من الاطفاليولدون فى تمام مدة الحمل ومعذلك فان وزنهم يجعلهم محتاجين للرعاية الخاصةالتى يتطلبها الطفل « الناقص »

فالوزن العادى للطفل الكامل حوالى ٣ الى ٣ر٥كيلو والطفل « الناقص » يكون عادة أقل من ٣ كيلو بطبيعة الحال والطفل الذى يقل عن ٢ كيلو لايعيش فى أكثر الاحيان •

ففرصة الطفل فى الحياة تطرد اطرادا ملحوظا مععمر الطفل وقتالولادة ومعوزنه فى هذا الوقت أيضا ولوأن عامل العمر فى الواقع أهم من عامل الوزن •



ومما يؤثرأيضافى احتمال حياة الطفل الناقص صحة الامفى أثناء الحمل فالامالتى تلد قبل تمام حملها لسبب من الاسبابالمتعلقة بصحتها كاصابتها بتسمم الحمل أو الاكلامبسيا أوباحدىالحميات أو بالزهرى تكون فرصة وليدها فى الحياة أقل بكثير منالام التى تلد قبلموعدها لانها تحمل توأما مثلا •

ويختلف الطفل«الناقص» عن الطفل «الكامل» فىعدة نواح من حيث المظهر والحركة ، فهو أقل نشاطا وأبطأ حركة عند الولادهكما أن صوته أخفت ورغبته فى السكون أقوى وتنفسه أضعف، وجلده أكثراحمرارا وأدق ملمسا كما أن كمية الدهن تحت الجلد قليلة وفى بعض الاحوال تكاد تكون منعدمة ويظهر فيه اليرقان الطبيعى الذى يصاحب الايام الاولى للطفل بشكل أوضح وتجد أظافره عادة غير مكتملة النمو ، وقوته فى الرضاع أقل بكثير•

وهذه الخواص تجعل الطفل « الناقص » أقل احتمالا من الطفل الكامل وأخفضحرارة وأضعف رغبة فى تناول الغذاء •

ومن هنا كانت أهمية احاطته بجو خاص يكفل له ثلاثة أشياء فى منتهى الاهمية •

الاول ـ ابعاده عن أى مصدر عدوى

ثانيا ـ تدفئته تدفئة وافية ومضبوطة

ثالثا ـ تغذيته تغذية ملائمة وكافية

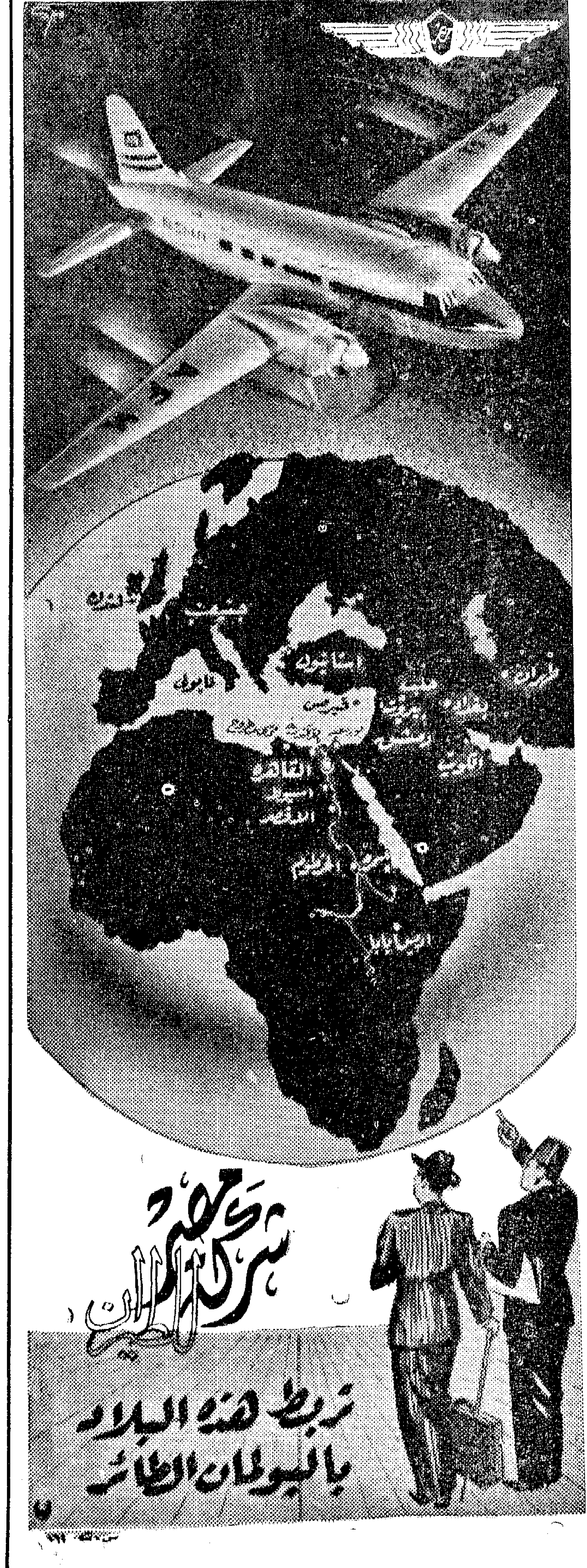
وشرح هذه العوامل الثلاثة يقتضى بيانا مفصلا نرجئه الى كلمة أخرى

الانفلونزا

للدكتور مصطفى الديوانى

أيتها الحمى الخبيثة ! أى أنف اختطفتها لنفسك لتلصقيها باسمك لتجعليها علما على موطن الداء منك ؟ هى أنف ولاكل الانوف • تستقر فيها الجرثومة منذ بدايةهجومك فتحشدجيوش دفاعها لقهرها وايقافها عند حدها فيحتقن غشاؤهاوكأنه السد المنيعوتسيل افرازاتها وكأنها السيل الكاسر المدمر وتسمع من منافسها عطسة تلو عطسة وكأنها أصوات المدافع تحاول طرد الغازى• ولكن هيهات أن تحول هذه الالاعيب الصبيانية دون تقدمك نحو الهدف فانك سرعان ماتكتسحين هذه الحواجز الواهية ويصبح ميدان الجسم البشرى أمامك سهلا فسيحا تجوبين فيه كما تشائين • ونحن نعرف أن هدفك المفضلهو الشعب والرئتان • فاذا نهاون المريض فى تحصين نفسه بالغذاء الكافى والاعتكاف وتجنب الاماكن المزدحمة والتعرض لتيارات الهواءفان الجرثومة تزحف دون مقاومة نحو الشعب فتحدث نزلة شعبيةأونحو الرئتينفتحدث التهابا رئويا ياويل المريض منه لولا أسعافه بالبنسلين أو احدى اخواته •وفىبعض الاحيان تتمادى الجرثومةفى التحدى فتتطاول الى اقتحام الجهاز العصبىوتحدثالتهابا سحائيا كان ينتهى دائما بالوفاة حتى اكتشف عقار الستربتويسين فأدى الى نتائج باهرة • ويحدث أن تنساب الجرثومة الى الجهاز الهضمي فتحدث اعراضا هضمية كالقيء والاسهال علاوة على ارتفاع الحرارة فتتشابه مع حميات الامعاء كالتيفود وغيرها •

هذه قصة الانفلونزا فلا تستهينوا بها عالجوها بالاعتكاف والراحة من عناء الاعمال • ويجب عزلالطفل عن بقية اخوانه حتى لاتعرضهم لمضاعفات المرض وإياكم والتهاون فى عرض الطفل على الطبيب اذا اشتد به السعال مع ارتفاع فى درجة الحرارة فقد يكونذلك ايذانا بحدوث التهاب رئوى حاد، أواذا انتابته تشنجات وغيبوبة قد تخفى وراءها التهابا سحائيا • هذهبعض خفايا الكتابالمغلق فأقرأوها بسلام آمنين



ركن الطالبة

الرحلات الجامعية

تقوم الجامعة برحلة فيتسابق الطلبة اليها خوفا من ضياع الفائدة وتقف الطالبة بين الاقدام والاحجام يدفعها الاقدام لتكسب ما يعود عليها من الرحلات ، ويقف بها الاحجام لانها تخاف الاشاعات وتخشى التقولات تتجاذبها كل هذه العوامل فتقف المسكينة حائرة كالريشة فى مهب الرياح ·

فأدعوك يا زميلتى بكل ما فى هذه الدعوة من حب للجامعية وحرص على مصلحتها وثقة بأن الجامعية مهما ادعى الناس وجسم بعض هفواتها فهى خير فتاة تخرجها مصر الحديثة كمواطنة صالحة ·

لن أعتبر الجامعية ملاكا فلكل هفواته فهى انسان يخطىء ويصيب ولكن هفوات الشخص المرموق دائما مجسمة لاعين الغير وهذه من مظاهر التعظيم التى تطغى عليه ·

لى رجاء وهو أن تقدمى على الرحلات بكل ما تستطيعين ولا تلقى سلاحك لهؤلاء الذين يريدون أن يرجعوا بنا الى العهود الغابرة ·

كونى مرحة لطيفة فى الرحلة وشاركى الجميع أساتذة وطلبة مرحهم ونكاتهم الهادئة فما جئت لتنزوى فى ركن بعيد عنهم وتتفرجي فأنت روح المجتمع فلا تتركيه جسما بلا روح · ولا تختصى واحدا بالاهتمام دون الجميع فهذا أكثر ما يغيظ الزميل أو بمعنى آخر يجعله يحكم عليك حكما لا نرضاه للجامعية التى ليست ملكا لنفسها ولا لعواطفها ولكنها ملك لمصر العزيزة ورمز لنهضة الجيل الحديث ·

تعاونى مع الجميع كأخت لهم ، قدمي لهذا غذاء مثلا وكلمة طيبة ، هذه هي الروح التى يجب أن تسود الرحلات أما أن تنزوى طالبة مع آخر حتى ولو كان أخاها أو ابن عمها أو تتكتل الطالبات فى ركن بعيد فهذا ليس من روح الرحلات فى شيء فالرحلة شركة سر نجاحها تعاون أفرادها بروحهم الطيبة وحسن معاملتهم وقوة ثقتهم بعضهم ببعض ·

اعتبرى نفسك الاخت الواسعة الافق ذات القلب الكبير التى تحرص على راحة الجميع دون تفرقة بين فرد وآخر واذا بدا من زميل نكتة لا ترضيك أو حديث لا يروقك فارجعيه بالحسنى واللباقة تكسبى أخا جديدا بعد أن ترديه الى ما يجب فى رفق وهوادة ·

لا تنسى انك مرموقة من الجميع داخل الجامعة وخارجها فاحرصى على هذه المكانة واهمسى فى أذن زميلاتك بنصائحك ليكن صورة جميلة لفتاة مصر الناهضة وهنا قفى فى اعتداد وسيرى فى حياتك فى ثقة وتكلمى فى مجتمعك باطمئنان فليس هناك من يجرؤ على التحدث عنك ما دمت لم تسلميهم سلاحا يطعنونك به وفرصة يتقولون بها عليك ومادمت قوية روحا مكتملة عقلا محسنة تصرفا ·

روحية القلينى

أزمة الزواج فى مصر ..

تساهم رابطة مصر ـ أوربا فى بحث مشاكل مصر الاجتماعية ففى كل اسبوع يجتمع أعضاؤها وأصدقاؤهم من الطبقة المنثقفة لبحث ناحية اجتماعية أو موضوع هام يحتاج الى البحث والمناقشة .

ومما دارت حوله المناقشة فى الشهر الماضى موضوع أزمة الزواج فى مصر وكان فرسان المناقشة أربعة سيدتان ورجلان . أما السيدتان فهما الاستاذة مفيدة عبد الرحمن المحامية والباحثة الاجتماعية الاستاذة أمينة السعيد . وأما الرجلان فهما الاستاذ عبد الواحد خلاف بك والدكتور مظهر سعيد .

ولما كانت بنت النيل تحرص على موافاة قرائها بكل نافع وطريف ولاسيما مسائل الزواج والحياة الزوجية وما يمسهما من قريب أو بعيد فقد أتينا على خلاصة موجزة لما دار فى ندوة رابطة مصر-أوربا

بدأ الاستاذ عبد الواحد بك رئيس الجلسة كلامه بهذا السؤال : هل تعانى مصر حقيقة أزمة زواج وقال انه لا يقطع برأى فى هذه المسألة لانه ليس لديه احصاءات رسمية يستند اليها وهو يرى أن الحياة الزوجية فن لا يتقنه الكثيرون ، ومن الاسباب التى تجعل المرء يحجم عن الزواج ، ويفشل فى حياته الزوجية المعايير المادية للحياة ، وعدم التكافؤ الروحى بين الزوجين وقال ان في تأخر الزواج عواقب وخيمة ، وما كثرة الارامل فى مصر وعقم الازواج الا احدى هذه العواقب .

وانبرت الاستاذة أمينة السعيد مفندة رأى من يقول ان مصر تعانى أزمة زواج والازمة عندها ليس فى عثور الشاب على الزوجة وانما هى فى الواقع تدور حول مشاكل الحياة الزوجية ، فصعوبة الارزاق وغلاء المعيشة وقلة المرتبات هى العوامل الرئيسية التى تنفر بعض الشبان من الزواج بدليل أن الحالة الاقتصادية اذا حسنت أو تغيرت أقدم المحجمون على الزواج

تأخر سن الزواج

وينكر الدكتور مظهر سعيد ان فى مصر أزمة زواج وعنده ان الازمة الحقيقية هى فى تأخر موعد الزواج عن السن المناسبة وذلك راجع لا محالة الى عوامل اقتصادية يلمسها المتزوجون ويشعر بها كل فتى يقدم على الزواج فضلا عن الناحية الاجتماعية التى صار اليها شباب هذا الجيل ، فقد ارتفع مستوى الثقافة العامة والذوق وأصبح الفتى لا يرضى بالفتاة التى كان يرضى بها أبوه أو جده .. وهو يضع فى الاعتبار الاول تغير الحالة النفسية للشباب فى مدى السنوات العشر الاخيرة بسبب الحرب والازمات الاقتصادية والتطورات السياسية التى أوجدت حالة عدم استقرار يصعب معها على الشباب المتعلم وغير المتعلم أن يرسم لنفسه طريقا فى الحياة وجعلته يخاف كل شىء زواجا أو غير زواج .

وتناولت الاستاذة مفيدة عبد الرحمن فى بحثها لازمة الزواج الناحية التعليمية فى مصر فقالت :

ـ ان الدولة لا تعد الفتيات والفتيان لان يكونوا زوجات وأزواج صالحين .

ثم تكلمت بعد ذلك عن الناحية الاقتصادية وأثرها فى الاحجام عن الزواج وطالبت الدولة بأن تبذل شيئا من المساعدة الى الازواج الحديثين لتشجيع الزواج كما تفعل الامم الراقية ولم تعف السيدة الفاضلة فتيات مصر من المسئولية فى احجام الشباب عن الزواج كما حملت الام تبعة ذلك فهى الرقيبة والمربية والمشرفة على أولادها فى طور الطفولة والشباب فاذا أحسنت الرقابة حسنت الاخلاق

معاهد للحياة الزوجية :

وفى ختام المناقشة اقترحت الانسة زينب الحكيم رئيسة هيئة اصلاح الاسرة انشاء معاهد لتعليم وجيه ترجو مجلة بنت النيل ويرجو معها كل وطنى غيور أن يكون لهذا الاقتراح صدى لدى أولى الامر فينا ، فيتحقق بذلك لبنت النيل أمل عظيم ..

ما يعجبنى فى الفتاة الجامعية

١ ـ يعجبنى أن أرى الفتاة المصرية تكافح وتناضل وسط ذلك التيار الجارف لتثبت أن المرأة المصرية جديرة بالقيام بشتى الامور لقد سبقت المرأة المتعلمة الرجل فى سماء المعرفة ـ فالى الامام يا زميلتى العزيزة ـ ويدى فى يدك ـ لرفع شأن الوطن والله هو المعين

٢ ـ يعجبنى الزميلة التى تترك اللهو واللعب والتزويغ وتقضى أوقات فراغها بين زميلاتها وزملائها داخل المكتبة تتطلع وتبحث وتستزيد علما .

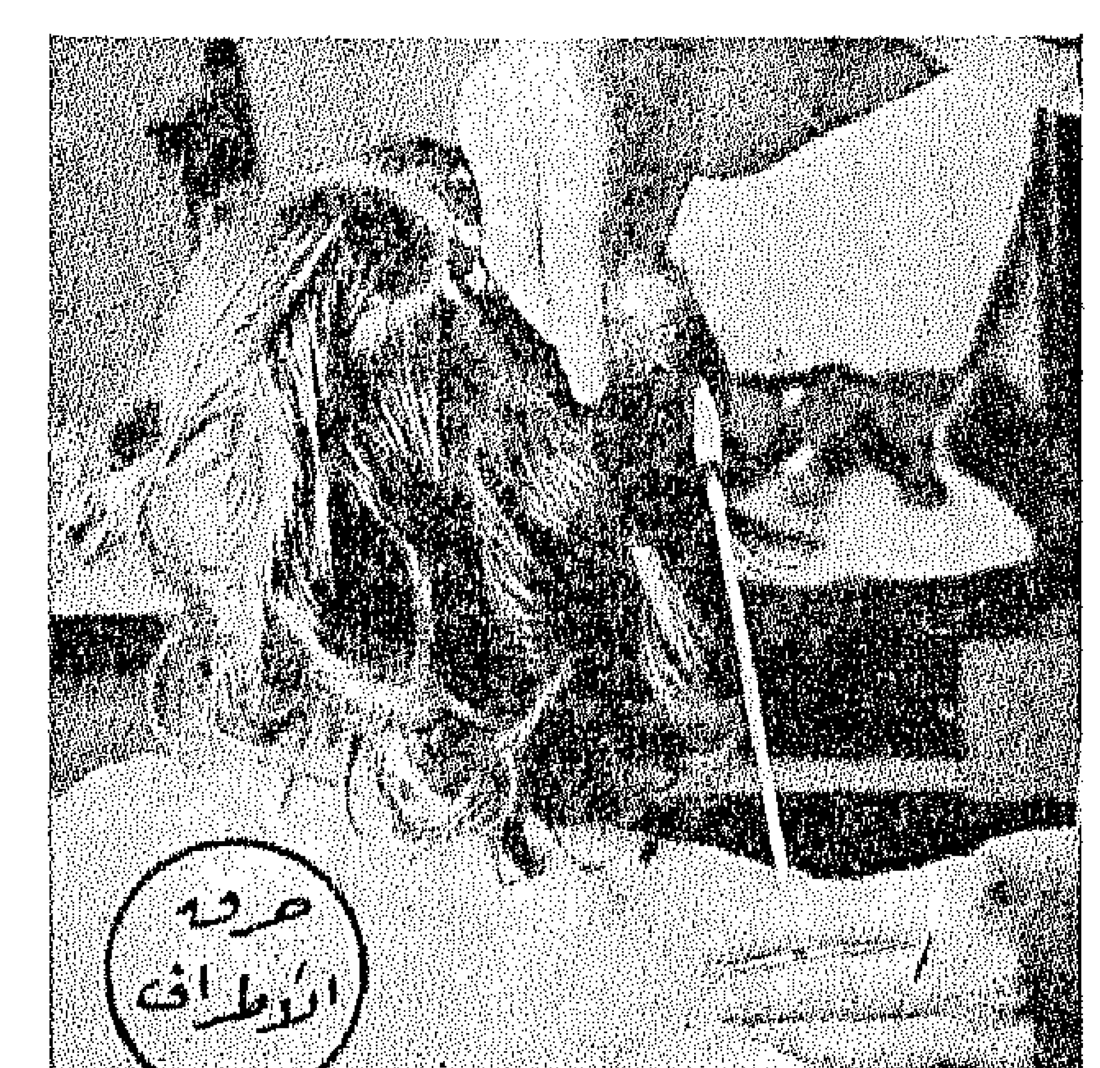
٣ ـ يعجبنى مناقشة الزميلات عند ما يتكلمن بصراحة ـ ويناقشن بجرأة ويخضن معى شتى الموضوعات والابحاث ـ ثم يعجبنى أن تقنعنى بصحة رأيها فأشهد لها بالجرأة والاطلاع .

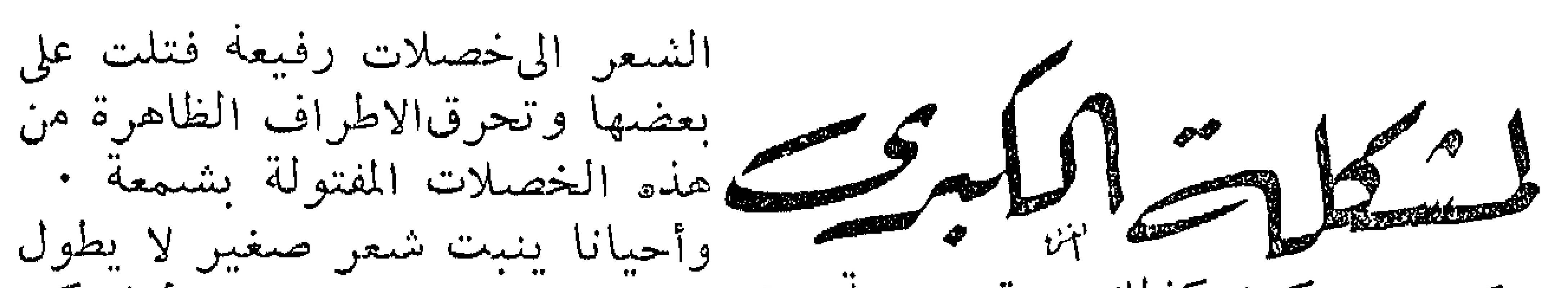
محمد زكى السعيد
كلية الحقوق









المشكلة الكبرى

وكيف لا تكون كذلك وحقيبة البريد ملأى بشكاوى الشاكيات من ضعف شعرهن أو من جفافه أو.. الخ ولكن لكل داء دواء . وينصح كبار الحلاقين بتفريش الشعر كله بحيث تتبادل هذه العملية أربع وعشرون الى ثلاثين فرشة . ذلك أن هذه الفرش يجب تغييرها عدة مرات أثناء العملية حتى تظل نظيفة ولا تعيد الغبار على الشعر . وغالبا ما يوضع على الشعر قبل البدء بالتفريش بودرة تالك ثم يفرش الشعر بفرشتين خصلة فخصلة . ويفضل أن يقوم بهذه العملية حلاق . بعد ذلك يسرح الشعر بمشط دقيق ليحمل معه كل الشوائب العالقة .

عندئذ يعالج الشعر بزيت خاص مغذ ويلف الرأس لفا محكما لتسرى فيه الحرارة فيدخل الزيت في الجذور .

أما ان كان الشعر متعبا خاصة بعد اجازة على شاطىء البحر فليس هناك أحسن من حرق أطرافه وذلك بتقسيم الشعر الى خصلات رفيعة فتلت على بعضها وتحرق الاطراف الظاهرة من هذه الخصلات المفتولة بشمعة .

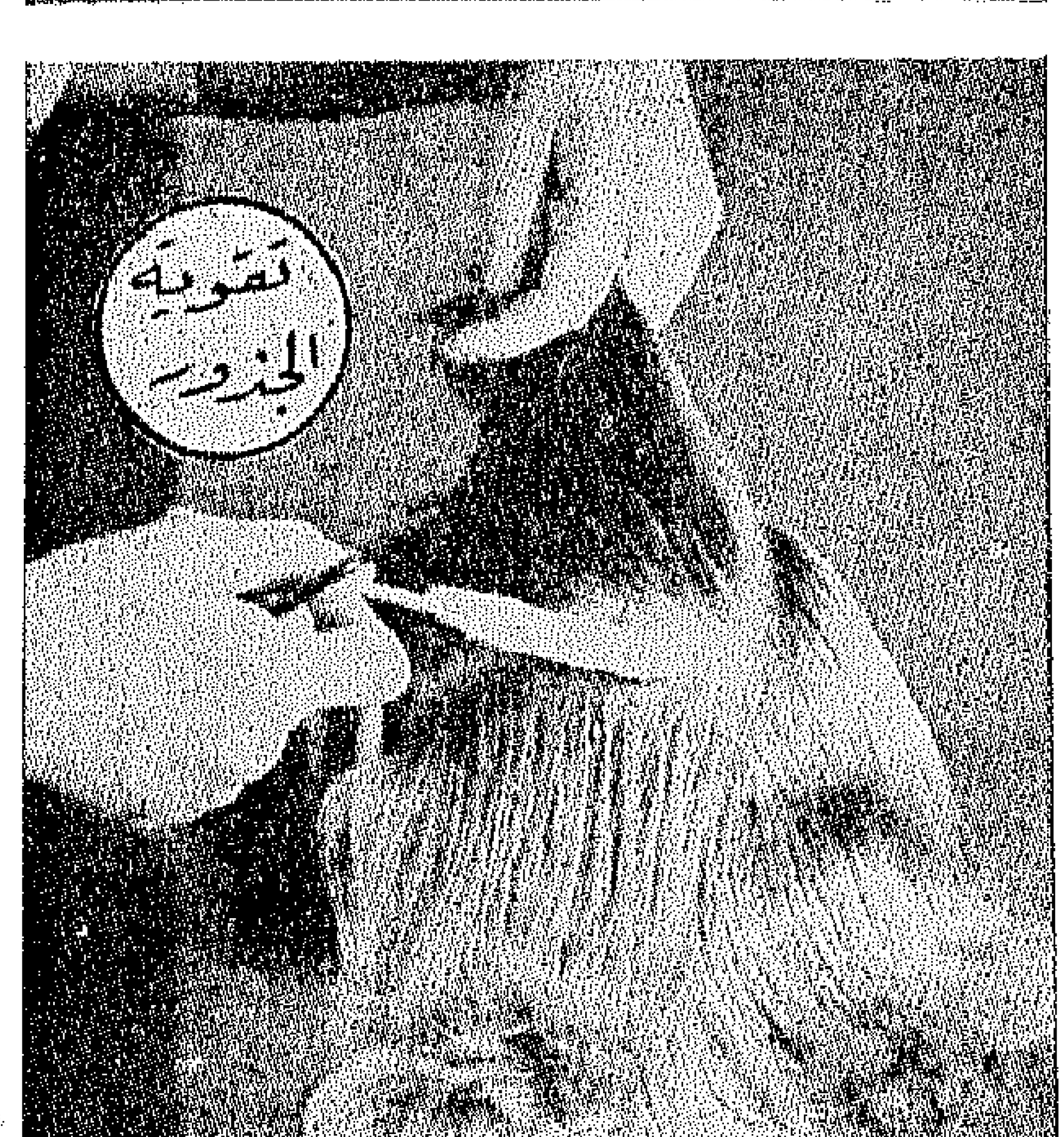
وأحيانا ينبت شعر صغير لا يطول أبدا فيستحسن قصه فى أول كل فصل .

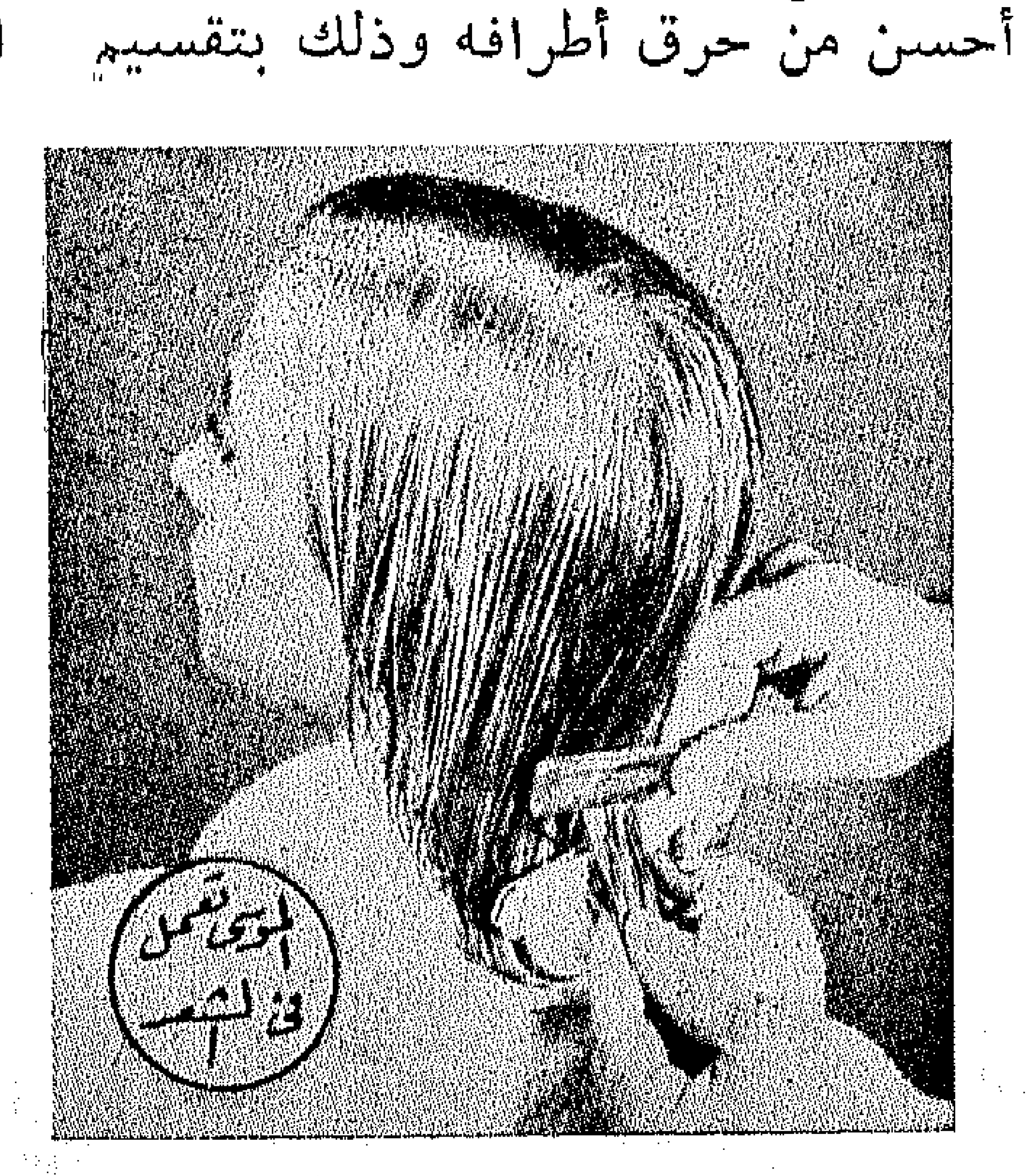
ويوجد بجانب هذا العلاج الكلي علاج جزئي مؤقت يظل أثره بضع ساعات مثل رش البريانتين بالبخاخة على الشعر بعد غسله .

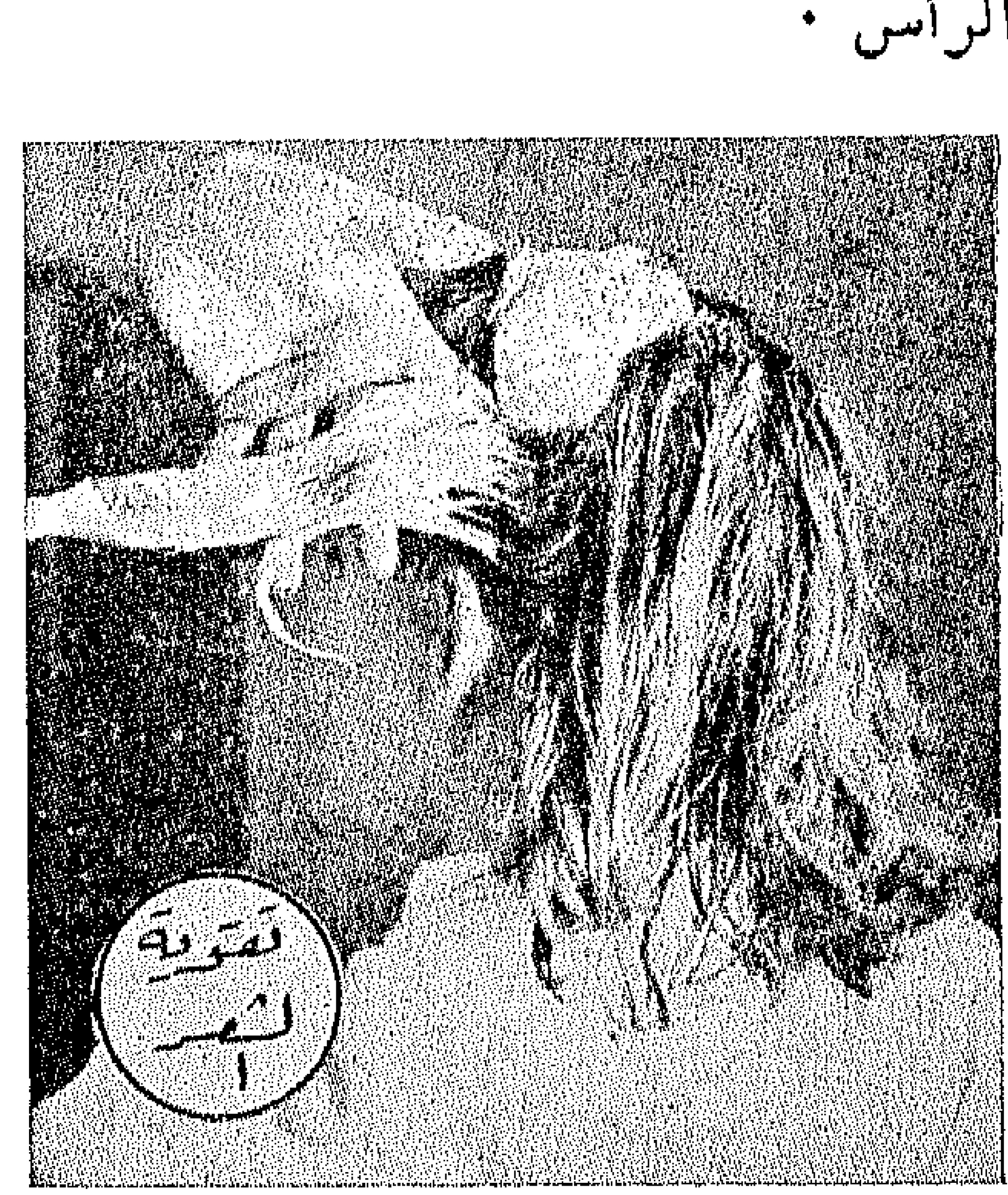
وأحسن علاج للشعر هو غسله . وغسله بالشامبونج الذى لا يدخله الصابون لان الصابون العادى يوسخ الشعر بدلا من أن ينظفه .

وأخيرا بما أننا فى صدد الكلام عن الشعر يجدر بنا أن نبحث مسألة قصه يقص الشعر الان بالموسى . وها هى ذى قاعدة قصه كما وضعها كبار الحلاقين . فمن قمة الرأس يجب أن يكون طول الشعر عشرة سنتيمترات وفيما مضى كانوا يقصون الشعر بنسله نسلا مما كان يزيد فى حجمه . أما اليوم فالشعر يبدو على هيئة الخوذة لذا كان قصه تدريجيا حول الرأس .









جمالك فى خطر ..

نعم ان جمالك فى خطر ان كنت تبالغين فى تجميل وجهك وان كنت تنظرين الى مرآتك مائة مرة فى اليوم . ان جمالك فى خطر ان كنت تبالغين فى اهمال نفسك اهمالا تاما . فان كنت تريدين علاجا لهاتين الحالتين المتضادتين اقرئى هذه المقالة واتبعى كل ما فيها .

اننا نكتب هذه المقالة للفتيات اللواتى خرجن من المدارس وأصبحن على عتبة حياة جديدة . ان مثل هؤلاء الفتيات يكن عادة مثار نقد لانهن يبالغن فى وضع المساحيق على وجوههن أو بالعكس لانهن يهملن جمالهن اهمالا يكاد يكون كاملا . اننا نعرف أن الحلاقين يطلبون أجورا مرتفعة وأن المانيكور والبيديكور يكلفان غاليا واننا نعرف أن معظم الحمامات خالية من الماء الساخن ولكننا نعرف أيضا أن بعض فتياتنا لم يعتدن منذ الصغر بعض العادات الصحية التى لا غنى لامرأة عنها .

ان ما نطلبه منك هو ألا تبالغى فى تجميل نفسك ولا فى اهمالها : لقد عرفنا أنسات يقضين الصباح بطوله أمام المرآة يجربن تسريحات جديدة أو يفحصن بشراتهن أو يطلين أظافرهن تارة بالاحمر الغامق وتارة بالفاتح وأخرى بالبنفسج وهكذا .. وأخيرا يظهرهن فى الخارج وكأن رموشهن أسلاك شائكة وقد تكدست على خدودهن طبقات الحمرة وبدت شفاههن وكأنها أقواس النصر . وهن يعتقدن فى قرارة نفوسهن أنه لن يصمد رجل أمام سحرهن ان وجوههن لتكون أجمل لو ظلت على طبيعتها . ان الشباب وحده كاف وهو يغنى عن كل أدوات التجميل . ان ساعة تقضيها الشابة تستمع فيها الى الموسيقى أو تقرأ فيها كتابا أو تمارس فيها بعض الالعاب الرياضية لاجدى من نهار بطوله تقضيه أمام المرآة باحثة عن لون البودرة الذى يوافقها والتسريحة التى تنسجم وشكلها . يجب على الفتاة فى سن العشرين أن تهتم بجمالها وتبرزه لا أن تخفيه تحت طبقات الكريم . لتغتسل كل صباح جيدا ولتضع قليلا من الكريم كل مساء ولتضع الاحمر على شفتيها بقدر قليل ولتمشط شعرها وترتدى فستانا بسيطا .

كونى واثقة من نفسك

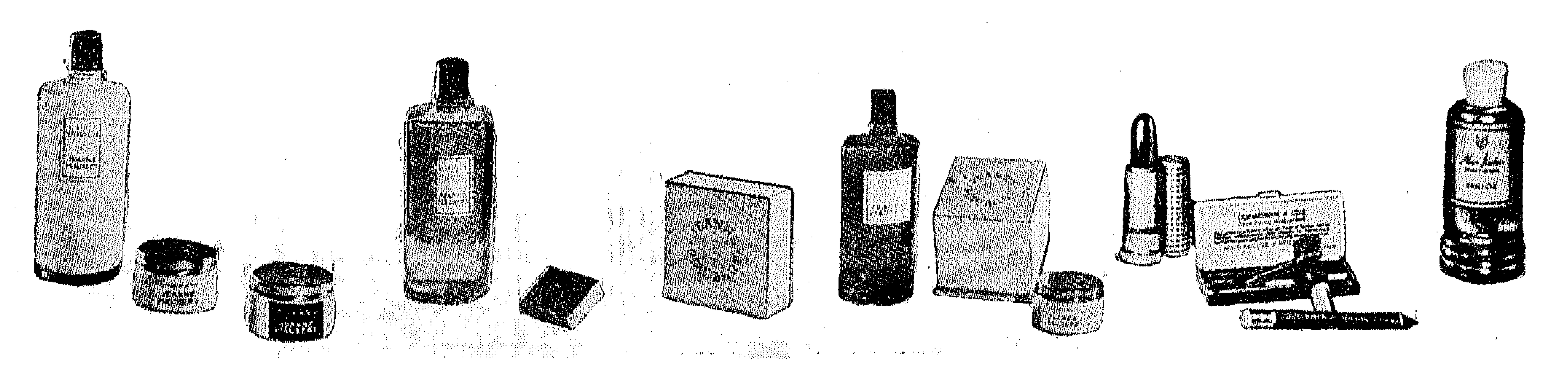
لا تبالى يافتاتى بعيوبك بل حاولى أن تقضى على هذه العيوب . لقد قابلت منذ أيام فتاة أمريكية جالسة على شرفة فندق شبرد وقد ارتدت تاييرا فى غاية من البساطة والجمال ووضعت على عينيها نظارة طبية لم تقلل من سحرها فى شىء . أخذت وأنا أتطلع اليها أفكر فى بعض فتياتنا اللواتى يأبين وضع النظارة حتى لا يقال عنهن انهن ضعيفات النظر ويفضلن اهمال نظرهن بل ايذاءه على الظهور بالنظارة .

وانى أعرف فتاة أخرى جميلة ولا شك الا أنها تثق بهذا الجمال الى حد اهمال نفسها وهندامها اهمالا تاما . ان شعرها جميل ولكنها لا تسرحه الا فى المناسبات ! ان قدميها صغيرتان وجميلتان ولكنها لاتعنى بهما اطلاقا .. ان مثل هذه الفتاة ينفر منها طالب الزواج لانها مهملة . ومن يهمل نفسه يهمل غيره

يجب أن تعنى ببشرتك

فان كنت صغيرة السن ادهنى وجهك بالكريم كل مساء . أما فى الصباح فلا تضعى شيئا . خضبى شفتيك بأحمر فاتح . لا تضعى كوزمتيك على رموشك

لا تهملى شعرك . اغسليه بالشامبو مرة كل خمسة عشر يوما . فرشيه يوميا مرتين



ايزيس

للدكتور علي ابراهيم حسن

من أساطير المصريين القدماء ، أن السماء والارض كانتا روحين من ذكر وأنثى ثم ولد لهذين الزوجين ولدان هما ، أوزوريس وست ، وبنتان هما: ايزيس ونفتيس ، فتزوج أوزوريس من شقيقته ايزيس، وقامت هذه بمساعدة زوجها فى اصلاح حال الدنيا ، وتعليم الناس طرق معيشتهم، وطاف أوزوريس ببقية العالم يعلمه كما علم المصريين ، وترك زوجته ايزيس تحكم مصر فى أثناء غيابه ، وكانت ايزيس بارعة الجمال ، رائعة الطلعة جذابة الحديث ·

أما ست فقد حقد على أخيه أوزوريس وحاول أن يتخلص منه حتى ينفرد بحكم مصر ، فدبر له مكيدة ، وأحضر تابوتا من الذهب ، وأقام وليمة لاخيه أوزوريس دعا اليها أعوانه ومساعديه ، وبعد أن أكلوا وشربوا ، حاول كل منهم أن ينام فى التابوت ولكنه كان كبيرا وعندما جاء دور أوزوريس ونام فى التابوت ، أغلقه عليه ست ، وقذف به فى النيل فحمله التيار الى البحر ، وقذفته الامواج على شاطىء فينيقيا عند ميناء ببلوس وكأنما أراد الله أن يحفظ التابوت ، فأنبت عليه شجرة كبيرة وارفة الظل ، كثيرة الافرع ، احتوت التابوت فى داخلها ، ومر بها حاكم ببلوس فأعجبته الشجرة فقطعها وأقامها عمودا فى قصره العظيم ·

ولما علمت ايزيس بمقتل أخيها وزوجها أوزوريس ، حزنت عليه حزنا شديدا ، ولبست ثياب الحداد ، وقطعت شعرها اربا اربا ، وهامت على وجهها لتبحث عن زوجها وتنقب عليه حتى هداها الله الى موضع التابوت فجلست على مقربة من قصر الملك ، ومرت بها جوارى القصر فدعتهن وأودعتهن من رائحتها الذكية ، ولما علمت زوجة الملك بذلك ، وشمت تلك الرائحة الطيبة ، استدعت ايزيس، وأضافتها فى قصرها لترضع طفلها ، وتمكنت ايزيس من معرفة مكان التابوت فى القصر ، وعندما جن عليها الليل ، ولم يكن فى القصر أحد من الخدم تخلصت من صورة البشر ، وتقمصت شخصية الآلهة ، وحملت الجذع من مكانه ورجعت به الى مصر حيث اختفت بين أحراش الدلتا وأخذت تندب زوجها وتقرأ تعاويذها وتذرف عليه الدموع ، فسقطت دموعها على وجه زوجها ، فردت اليه الحياة ·

صاحت ايزيس من شدة فرحتها ، وكان الليل هادئا فسمع ست رنة الصوت ، فعرفه، واتجه من فوره الى مكان ايزيس فوجدها تجلس أمام زوجها أوزوريس فثارت ثائرته ، وقطع أوزوريس اربا ، وفرق أجزاءه على أقاليم الوادى المختلفة ·

حزنت ايزيس أشد الحزن على هذا العمل ، فصنعت قاربا من نبات البردى ، أخذت تجوب به أجزاء الوادى تجمع أشلاء زوجها ، وكلما عثرت على جزء دفنته وأقامت عليه قبرا ، وأما رأسه فقد دفنته فى ابيدوس فظن الناس أن أبيدوس هى مدخل الآخرة ·

وهكذا رحل أوزوريس الى عالم الاخرة فتربع على عرش الآلهة وأصبح الها للموتى ، وصار المصريون يقدسونه أروع تقديس حتى صار امامهم الاوحد ، وكثرت مقابره فى أجزاء الوادى حتى كان كل اقليم يعتقد ان أوزوريس مدفون فيه ·

وما كاد أوزوريس يذهب على هذا النحو ، حتى حملت ايزيس من روحه ، وولدت له حوريس ، الذى جاء الى الدنيا لينتقم لابيه ، وانضم اليه الناس ، وأيدوه حتى تمكن حوريس من القبض على ست ، وسلمه لايزيس ، ولكنها كانت رحيمة شفوقة فلم تمسه بسوء وأطلقت سراحه ، فأثار ذلك حنق حوريس وقتل عمه ست انتقاما لابيه

هذه الخرافة الدينية كان لها أعظم الاثر فى معتقدات المصريين الدينية، اذ اعتقدوا أن كل من أحسن فى الدنيا، كما أحسن أوزوريس، سوف يعود مرة ثانية بعد موته لينعم بما تمتع به أوزوريس ولذلك كانوا يقولون : ان من مات فانما يبرح الدنيا حيا لا ميتا ·

وقد ازداد نفوذ الاله أوزوريس فى العصر الاقطاعى الذى بدأ فيه كهنة أبيدوس يمثلون روايات سنوية مبنية على تاريخ حياة هذا الاله ، وما فعلته ايزيس من أجله ويسردون فيها مالاقاه من قتل ثم حياة ، وربما كان هذا أقدم تاريخ للتمثيل فى تاريخ العالم ، وكان لعمل هؤلاء الكهنة أثره فى ازدياد نفوذ أوزوريس ، فقد كانوا فى أحد فصول هذه الرواية

يحملون ما يمثل جثة الاله المقتول ويسيرون بها لدفنها فى الصحراء الواقعة خلف أبيدوس ، وبمضى الزمن بدأ الناس يعتقدون أن هذه الجهة هي الجهة التى دفنت فيها جثة الاله أوزوريس ، وبدأ الناس يعتبرون هذا المكان وما يحيط به مكانا مقدسا ، يحجون اليه ويقدمون الضحايا والقربان الى ساكنه الوهمى (أوزوريس) . كذلك بدأ الناس فى ذلك العصر على اختلاف طبقاتهم ومراتبهم يوصون بدفن جثتهم بعد موتهم بجانب مقبرة أوزوريس الوهمية ، ظانين بذلك أن يكون لهم من شفاعة هذا الاله فى الحياة الثانية ما ينجيهم من العذاب يوم الحساب .

واعتقد المصريون فى مقدرة هذا الاله حتى تصوروا أنه بعد الموت تظهر روح الانسان أمام محكمة أوزوريس لمحاسبته على عمله فى دنياه ، ولكى يصل الموتى الى محكمة أوزوريس كان ينبغى أن يعبروا نهرا كبيرا مياهه باردة اذا شربها الصالحون ، وساخنة اذا شربها الطالحون ، وكان فى خدمة أوزوريس مركب سحرية عليها ملاح لنقل الموتى ، فاذا اقتنع الملاح بأن الارواح الوافدة لعبور النهر صالحة طهورة نقلها الى مملكة أوزوريس ، أما اذا كانت طالحة شريرة رفض نقلها على مركبه ، وكانت له عينان فى مؤخرة رأسه حتى يستطيع أن يرى الارواح التى تحاول أن تركب المركب خفية وهو منهمك فى دفعها .

وبعد أن تعبر الارواح النهر ، كانت تمر بسبعة أبواب كبيرة ، يؤدى كل منها الى ردهة واسعة . يحرس كل منها ثلاثة آلهة مرعبة ، وكان يعلن قدوم كل روح الى أوزوريس ، وبدون اذنه لم يكن يسمح لاى روح بالدخول . وقد كان اله الشمس يشق عباب النهر كل ليلة ، وبرفقته جماعة من الالهة فينعم على الموتى بالنور والهواء ويفيض بالمأكل والمشرب على الصالحين ، وينزل بالاشرار أشد العقاب

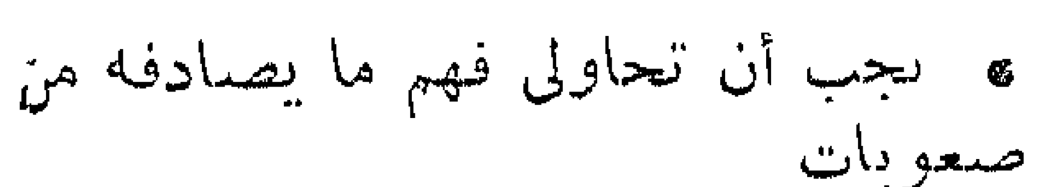
وكان أوزوريس يجلس على عرشه فى قاعة الحساب ومن حوله اثنان وأربعون قاضيا ، ذوو أشكال مرعبة لكل منهم رأس ثعبان أو صقر أو كبش ، وفى يد كل منهم مدية ، ويحمل اسما مخيفا مثل شارب الدم ، محطم العظام ، روح اللهب ، والى هذا التجمع الرهيب من القضاة ، كان أنوبيس يقود الموتى ، ليعترفوا بآثامهم ، فيرى ما اذا كان أحدهم قد ارتكب جرما من الجرائم الاثنين والاربعين التى كان الموتى يعاقبون من أجلها .

وبعد المرافعة يعرض قلب الميت على الميزان ، وكان الاله توت يقوم بمراقبة وزن القلب الذى كان يوضع فى كفة ، وريشة معات الهة الصدق فى كفة أخرى ، وهذه الريشة من ريش النعام فهى خفيفة الوزن ، ولهذا كان يتحتم أن يكون القلب خفيفا حتى يثبت أن صاحبه غير مثقل بالآثام ، فمن رجحت كفة قلبه كان صالحا وأدرج اسمه فى سجل الابرار وكان حوريس يأخذ بيده ويقدمه الى أوزوريس فينطق بالحكم قائلا :

(فليخرج الميت فائزا من قاعة العدل ، وليذهب حينما شاء ، ولتفتح له أبواب الجنة ولتزفه جميع الآلهة اليها ، وليرد له قلبه ، ولتهب له حياة جديدة .)

أما اذا هبطت كفة الميزان فكان الميت يعد طالحا ومن المذنبين الظالمين ، ويقول أوزوريس : (ابعد عنى أيها الشرير ، واذهب الى حيث تلاقى أشد العذاب . أيها القضاة : اقتلوه بسيوفكم وتغذوا الآن من لحمه ودمه ،

كيف تدرسين طفلك



• يجب أن تحاولى فهم ما يصادفه من صعوبات

• لا تجعليه يخلط بين العمل واللعب . فوقت العمل مخصص للعمل ووقت اللعب مخصص للعب .



• ان كنت تشرحين له قاعدة فاستعملى فى شرحك الكلمات التى يعرفها .

• ان صعب عليه حل مسألة حسابية فلا تتركيه يغرق الى أذنيه فيها . ابحثى معه عن الصعوبة ودعيه بعد ذلك يكمل الحل .

• حاسبيه على جميع الاخطاء التى يرتكبها فان تقدم فى دروسه كافئيه .

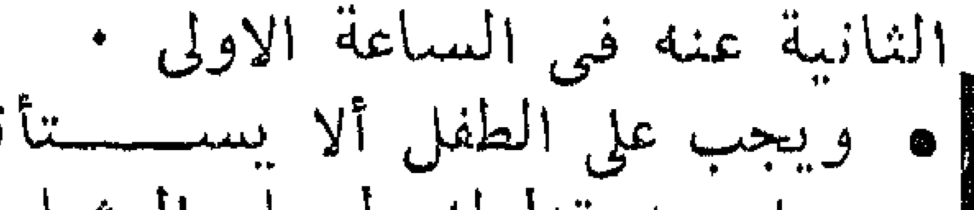


• لا تصرخى فى وجهه ولكن اياك والتهاون معه . فيجب عليك أن تتأكدى من أنه كتب جميع واجباته المنزلية وانه كتبها بعناية والا فليعد كتابة ما كتبه بسرعة . قد يكون اليوم يوم عطلته الاسبوعية ويوم نزهته فليعلم أن عليه واجبا وأن الواجب يأتى أولا ثم النزهة .

• ان حاول الكذب أو الغش فلا تصيحى فى وجهه (انت كذاب ! انت غشاش !) فاجئيه وهو متلبس بالجريمة ليعلم أنك لست ساذجة . لا تعنفيه فالسكوت فى هذه الحالة أبلغ من الكلام .

• لا تقارنى بينه وبين غيره من الاطفال . قارنيه بنفسه : قولى له : « أنظر كيف وصلت الى حل هذه المسألة بسهولة . انك فى الشهر الماضى لم تكن تفهم شيئا .

• الطفل البالغ ست سنوات يستطيع أن يعمل ساعة بدون أن يأخذ راحة على شريطة أن تنوعى له التمرينات التى يقوم بحلها . والطفل البالغ اثنتى عشرة سنة يستطيع أن يعمل ساعتين ان اختلف عمله فى الساعة الثانية عنه فى الساعة الاولى .



• ويجب على الطفل ألا يستأنف دروسه بعد تناوله طعام العشاء ان كان لم يبلغ بعد سن السادسة عشرة



• لا تحملى طفلك كثيرا عند عودته الى المدرسة يوم السبت بعد عطلة يوم الجمعة لانه يكون قد لعب كثيرا وأكل أكثر فى ذاك اليوم فهو فى حاجة الى شيء من التدريج .


بشائر الربيع
٧٢٣
٧٢٤
٧٢٠
٧٢١


٧٢٧
٧٢٦
٧١٩
٧٢٥

انعام

.. تراها فتبهرك منها عينان يشع منهما نور ، يفسره بعض من عرفها بالذكاء .. ويفسره آخرون بالدهاء ! ..

مرحة الى أبعد حدود المرح .. حتى مع حديثى العهد بصداقتها ، تشعرهم كأنهم أصدقاؤها منذ سنين ..

لا تجلس فى مجتمع الا وتملأ جوه بالمرح والبهجة .. رقيقة العبارة .. تميل الى المداعبة !..

هذه هى (أنعام) بطلة قصتنا !..

* * *

توطدت بينها وبين (جمال) عرى الصداقة .. وازدادت هذه الروابط توثقا بمرور الايام ..

رأوها معه ... ورأوه معها .. ولكنها أشاعت فى الحى أنه (خالها) ! ...

وكانت (أنعام) تعمل مدرسة فى احدى المدارس الداخلية .. فكيف تمهد لزيارة جمال لها داخل المدرسة ؟ .. لقد قدمته الى الناظرة باسم (خالها) .. الذى يرعاها.. فرحبت الناظرة به ترحيبا شجعه على التردد على المدرسة بين وقت وآخر لزيارة ابنة أخته أنعام ..

* * *

ومرت الايام .. فاذا بصداقة جديدة تولد ... صداقة جديدة أخذت تزداد مع الايام وكثرة الزيارات .. صداقة بين الناظرة الشابة (بدرية) .. وبين الشاب الزائر (جمال) صديق (أنعام) .. المتستر بستار القربى ..

وتمخضت هذه الصداقة عن وعود .. وعهود ..

أحست (أنعام) أن فى الافق شيئا .. ولكن ماذا عساها أن تفعل لتحول بين القلبين ، وهى التى مهدت لهما سبيل التعارف .. وفرص اللقاء !..

وماذا يضيرها أن تتوطد الصداقة بين صديقتها (بدرية) وبين خالها (جمال) ..

ان (بدرية) سرها أن يمهد لها التعارف بخال صديقتها (أنعام) .. سبيلا للزواج .. وهى لا تعلم أنها انما اتنافس أنعام) فى هذا الشاب لذى اختارته لها شريكا زوجا ولكن الظروف حتمت عليها أن تحول الافكار نه والانظار ! ..

* * *

وفاتحت (بدرية) مديقتها (أنعام) فى موضوع هام ... عرضه عليها (خالها) المزعوم (جمال) ... وأبدت قبولها للزواج من هذا الشاب الذى عاشرت ابنة أخيه زمنا عرفت خلاله أخلاقها ، ولما لمسته فيه من كريم الخلق ! ..

وأنعام صامتة لا تجيب !

وكانت (بدرية) تنتهز كل فرصة لتشعر (أنعام) بعطفها ، وايثارها لها على سائر الزميلات ، باسم هذه الرابطة الجديدة التى ستربط بينها وبين خالها (جمال) ..

لم تستطع (أنعام) أن تحول بين قلبين ..

وماذا عساها أن تفعل ؟!

لقد وقفت حائرة بين قلبها .. وبين الحقيقة الواقعة التى صدمتها ... ففجعتها فى أمنية من أعز أمانيها ! ..

* * *

وبعد أيام .. استدعت (بدرية)صديقتها (أنعام) وأسرت اليها بالنبأ ..

ــ لقد حددنا يوم الخميس المقبل لعقد القران ... فمبروك .. وعقبالك ..

وخرجت (أنعام) والدموع تنحدر من عينيها !

عيسى متولى





جمال هذا الفستان فى هذا العدد الكبير من الازرار التى تحليه

يمتاز هذا الفستان الذى قدمه كريستيان ديور الى المتأنقات فى نيويورك بتلك الياقة الكبيرة

هذا الجاكيت الانيق لا يكلفك مجهودا كبيرا ، ومما يلاحظ أنه بسيط الى أبعد حد

الجيرسيه في خدمتك

أخبرتنا مراسلتنا فى هوليوود أن الممثلة السينمائية دوروثى ليمور قد أعجبت كثيرا بانتشار زى الجرسيه بين نساء كليفورنيا · وترجع الممثلة الحسناء سبب تهافت الامريكيات على هذا النوع من الرداء الى تفنن مبتكريه فى صنعه وتقديمه ، بحيث أصبح فى متناول الجميع دون استثناء · وتضيف الى ذلك قولها انها كانت دائما من اللواتى يحببن ارتداء الجرسيه لنعومته وسهولته فى اللبس وعدم تكسره وفوق ذلك فانه يطبق بسهولة ولا يأخذ مكانا كبيرا فى حقيبة السفر· وقد قامت مصانع الملابس فى أنحاء أمريكا باعداد كمية كبيرة من فساتين الجرسيه وكنا نود أن تصل الينا فى مصر قبل انقضاء موسم الشتاء ولكن الكمية الموجودة الان لا تفى بالغرض





فستان وجاكيت من الجرسيه حلي بخطوط مستعرضة
فستان مقفول عند الياقة وجاكيت بقصة مبتكرة ←
ليس فى هذا الفستان الجرسيه أى تعقيد ويلبس قبل الظهر ↓



ها نحن نخصص لك صفحتين من صفحاتنا لنعرض عليك بعض ماوصلنا من أزياء السهرة • ولاشك فى أنك سنجدين بينها مايتفق وذوقك • فالصورة التى الى اليمين لفستان من الساتان البنفسجى الفاتح ويلاحظ انه ضيق من الصدر الى الخصر ثم يبدأ فى الاتساع الى أن يصل الى الارض • وعمد مبتكره الى اضافة شىء جديد على هذا الفستان اذ زوده بجناحين على جانبيه• أما الفستان الآخر فهو من التول المبطن بالتفتاه الابيض وقد صنع خصيصا للممثلة السينمائية مارينا كوشتز





فستان من الساتان الاصفر الفاتح · الياقة مفتوحة على هيئة مثلث مقلوب وقد حلى الكورساج بالترتر ·

أما هذا الفستان فهو من نوع مبتكر اذ يشبه الى حد بعيد تلك الفساتين التى كانت ترتديه جداتنا فى القرن الماضى



→

فستان بديع من الفوال المحلي برسوم طريفة وهو خير
مايلائم سهرات الربيع والصيف

فستان من الجرسيه تتمثل فيه بساطة الموضة الامريكية
وهو يلائم كل المناسبات



موضات من لندن

تتحفنا لندن بين الحين والحين بمجموعة جـديدة من أزيائها • وهاهى ذى اليوم ترسل لنا مجموعة تناسب هذا الفصل من السنة • فاليك الى اليمين هذه الجاكيت الانيقة وقد فصلت بحيث تكسو الجزع • أما الجاكيت الصوفية التى فى أسفل فهى من النوع الفضفاض الذى يلبس للصباح ولبعد الظهر



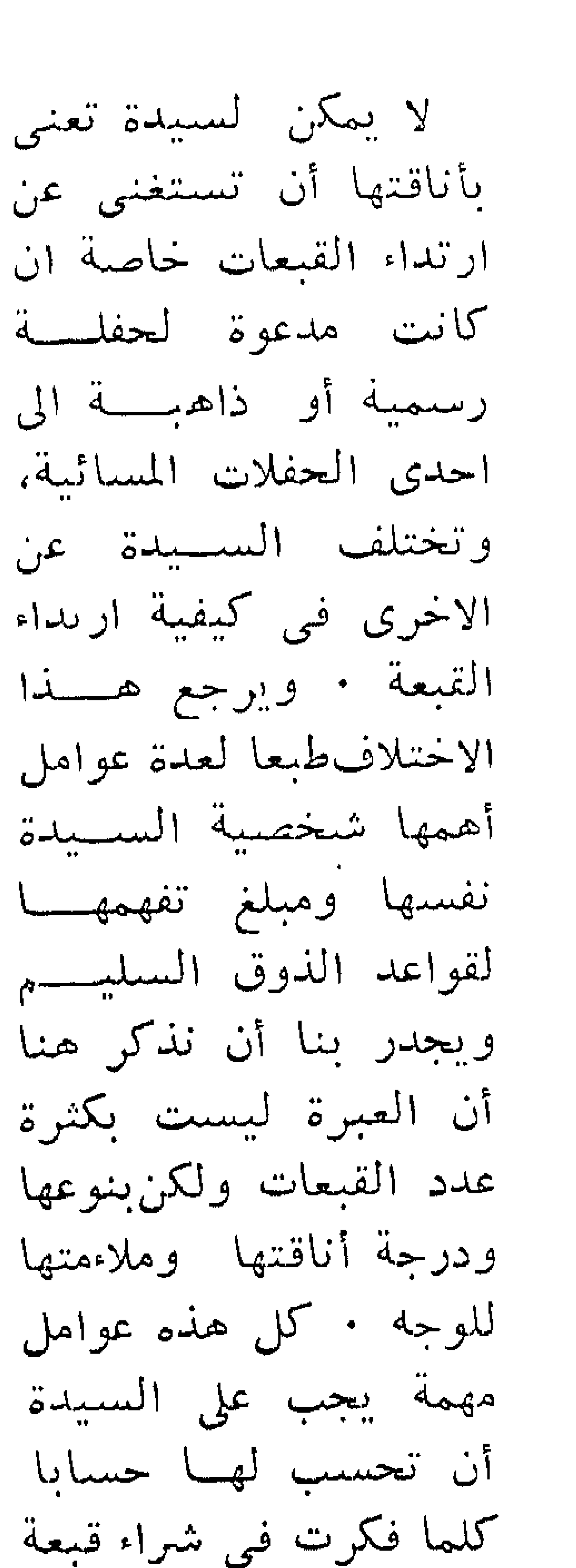


معطف فى غاية من الاناقة والبساطة • وهو من القماش الصوفى الخفيف المصنوع فى انكلترا ويمتاز بأكمام واسعة ومفتحة ضيقة عند الياقة بقلابتين تقفل بزر واحد • وقد ربط حول الخصر حزام من نفس القماش • ويلاحظ ان الجزء الذى يبدأ من تحت الحزام ضيق من أعلى ثم يبدأ فى الاتساع شيئا فشيئا



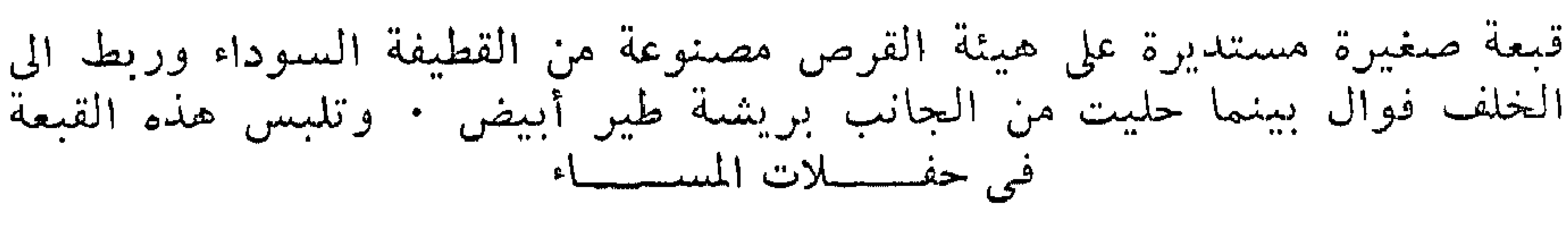


وهذا معطف آخر يرتدى فى أمسيات مارس الباردة وهو من الصوف الكحلى • والموديل يعطى فكرة واضحة عن طابع الازياء الانجليزية وهو كما ترى طابع يميل الى البساطة والبعد عن التكليف


لا يمكن لسيدة تعنى بأناقتها أن تستغنى عن ارتداء القبعات خاصة ان كانت مدعوة لحفلة رسمية أو ذاهبة الى احدى الحفلات المسائية، وتختلف السيدة عن الاخرى فى كيفية ارتداء القبعة • ويرجع هذا الاختلاف طبعا لعدة عوامل أهمها شخصية السيدة نفسها ومبلغ تفهمها لقواعد الذوق السليم ويجدر بنا أن نذكر هنا أن العبرة ليست بكثرة عدد القبعات ولكن بنوعها ودرجة أناقتها وملاءمتها للوجه • كل هذه عوامل مهمة يجب على السيدة أن تحسب لها حسابا كلما فكرت فى شراء قبعة

❈




قبعة صغيرة مستديرة على هيئة القرص مصنوعة من القطيفة السوداء وربط الى الخلف فوال بينما حليت من الجانب بريشة طير أبيض • وتلبس هذه القبعة فى حفلات المساء



قبعة جميلة ابتكرتها محال الازياء بلندن • وهى من القطيفة السوداء الناعمة • ويلاحظ أن صانعها صممها على هذا النحو لتظهر بعضا من خصلات الشعر



وهذه القبعة الصغيرة الانيقة المرسلة الينا من لندن أيضا أريد بها البساطة وعدم التعقيد وهى تكشف عن جزء من الرأس لذا وجب على صاحبتها أن تعنى بتصفيف شعرها



الى اليسار :
اسم هذه القبعة (بوس) من صنع محلات مود ونانو وهى من الباكو الجميل · وضع عليها عصفور أخضر يرفع فوالينها الخفيفة

أسفل الى اليمين
ابتكر هذا النموذج محلات مود ونانو بباريس واطلقت عليه اسم (مارينى) · والقبعة من الجروجران الكحلى بقلابتين من الجروجران الابيض

الى اليسار
أطلقت روزفالوا صانعة القبعات الشهيرة على هذه القبعة اسم (فون) · وهى مركبة من أوراق من القطيفة الخضراء وضعت على بعضها بنظام خاص

أناقة للبيت

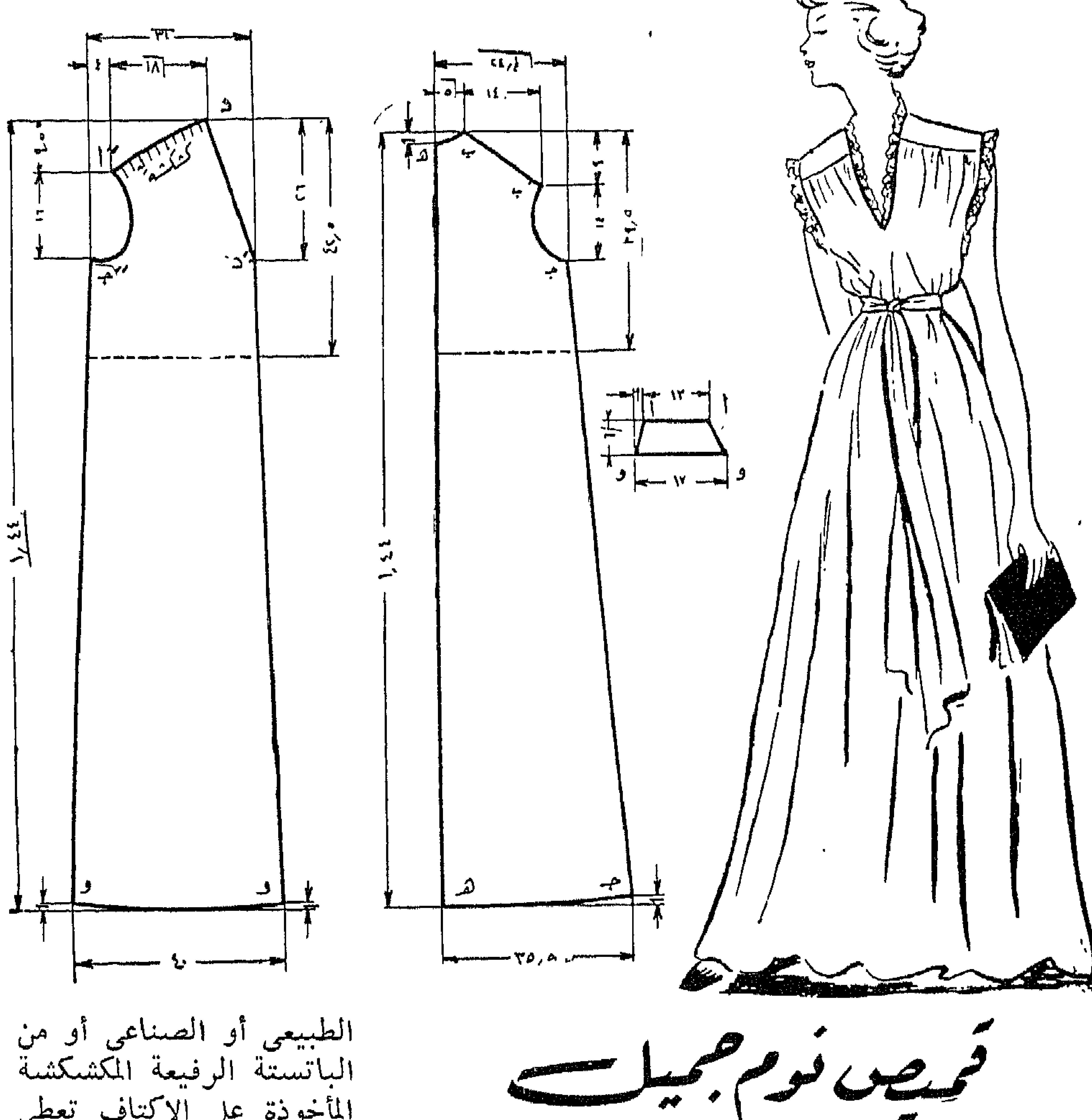
لا يشكو الازواج فى مصر الا من شئ لا شك أنهم أصحاب حق فى الشكوى منه ، ذلك اهمال الزوجات لاناقتهن فى بيوتهن ..

ونلاحظ ـ نحن السيدات ـ أن بعضنا يمضى يومه فى المنزل بين المطبخ ورعاية الشئون المنزلية الاخرى ثم اذا فرغنا من هذه الاعمال مضينا الى قاعات البيت أو الى حجرة النوم فى غير هندمة



ولارعاية لاى نوع من الاناقة ، ثم نشكو آخر الامر بأن أزواجنا يهجرون بيوتهم الى النوادى والقهوات ؟!..

والمدهش ـ أن بعضنا ـ يبقى فى هذا الاهمال العجيب أثناء النهار فى البيت ، فاذا تهيأ للخروج الى سينما أو الى زيارة أمضت بعض السيدات ساعات أمام التواليت ليتزين ويبدين فتنة للناظرين ، وكان حظ الشارع والسينما من أناقتنا ورشاقتنا أكثر من حظ الزوج



قميص نوم جميل

تقول مراسلتنا فى باريس ان الباريسيات الحسناوات لا يبدو جمالهن واضحا كما يظن الناس فى أناقة التايورات والفساتين بقدر ما يبدو من رعايتهن لملابسهن الداخلية ٠

والحقيقة التى لا مراء فيها أن الزوجة العاقلة لا ينبغى أن تركز كل نشاطها فى تحسين ملابسها الخارجية وخاصة أن الزوج لا يعرف زوجته على حقيقتها الا فى بيتها ، لذلك كانت ملابس البيت هى أهم ملابس يحسن أن نراعيها ونهتم بها ٠

وعندنا أن أول ما يجب أن تعرفه السيدة المثالية رعاية ملابس البيت وخاصة الطرق التى تقص بها قمصان النوم

كثيرا ما تعترض السيدة صعوبات جمة فى قص وخياطة قمصان نومها ٠ أما القميص المنشور صورته هنا فليست فيه أية صعوبة ومع ذلك فانه لا يقل جاذبية ولا جمالا ٠

يمكن عمله من الحرير الطبيعى أو الصناعى أو من الباتستة الرفيعة المكشكشة المأخوذة على الاكتاف تعطى للصدر الاتساع المطلوب ٠ ويمكن زيادة هذا الاتساع بتصغير الفتحة ٥ـ د فتكبر المسافة بين ا ر ـ

القص :

الظهر : ضعى العلامة هـ ـ هـ على ثنية القماش حتى تحصلى على قطعة واحدة للظهر

الصدر : العلامة د ز تضع أيضا على ثنية القماش العلامة د د تبين الفتحة المدببة

السفرة : تقص مرتين على قماش مجوز أى واجهة القماش على الواجهة

أما الحزام فيقص حسب القماش المتبقى سواء بالورب أو بالعدل واذا لزم الحال يمكن توصيله من عدة قطع٠

الخياطة :

سرجى الصدر بين العلامتين ا ـ د وكشكشيه حتى يصبح فى عرض الصفرة أى و ـ و ٠ ثم ركبى عليه السفرة المشار اليها وثبتيها بخياطة على الوجه٠ كشكشى قليلا بين العلامة ب ـ ب حتى تصبح فى عرض ا ـ ا وركبيها على بعضها بخياطة انجليزية ٠

ثم اقفلى الجناب أى بضم العلامتين جـ ـ جـ وبين جـ ـ و ٠

اثنى الذيل بعرض ٣سم أما الحزام فاعملى له ثانية رفيعة ملفوفة ٠

وبعد ثنية رفيعة جدا لفتحة الرقبة وللاكمام ركبى عليها تنتنه رقيقة وكشكشيها قليلا ٠ ويمكنك يا سيدتى اذا أردت زخرفة القميص قليلا أن تشتغلى بالبرودرى فقط على دائر فتحة الصدر ابتداء من بعد السفرة كما وانه فى امكانك شغل حرف كبير من حروف اسمك على طرف الحزام ٠



روستو اللحم المفروم

المقـــادير :

ثلاثة أرباع رطل لحم مفروم	نصف ملعقة صغيرة بهارات
جزرة صغيرة أفرنكي «	ملح وفلفل
بصلة صغيرة مفرومة	بيضة واحدة
ثلث رطل فتات خبز	ملعقتان كبيرتان من لبن

١ ـ تفرم اللحم مرتين فرما دقيقا وكذلك البصـل والجزر ثم اخلطى جميع المقادير ببعضها واعجنيها بالبيضة المضروبة واللبن حتى تتماسك

٢ ـ ابرمى اللحم على شكل اسطوانة ولفيه فى ورقة زبدة مدهونة جيدا بالسمن ثم ابرمى أطراف الورقة واربطيهما جيدا بدوبارة

٣ ـ ضعيها فى صينية مدهونة جيدا بالسمن وتوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة حتى تنضج .

٤ ـ تخرج من الورقة وتوضع فى طبق مستطيل وتقطع الى حلقات ويصب حولها صلصة الطماطم الآتية :

صلصة الطماطم

المقـــادير :

٤ فصوص ثوم	ملعقة سمن
نصف جزرة	ملعقة دقيق كبيرة
بصلة صغيرة جدا	نصف كوب ماء أو بهريز
ملح وفلفل	رطل طماطم

الطريقة :

١ ـ قطعى البصل والجزر والثوم ويحمر الجميع قليلا فى السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الدقيق والبهريز وعصير الطماطم والملح والفلفل ويرفع الجميع فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يصل المزيج لدرجة الغليان

٢ ـ تصفى من منخل سلك جيدا

٣ ـ ترد ثانية فى الكزرولة وتوضع فوق النار لتغلى مدة ٥ دقائق ويضبط طعمها ثم تصب حول اللحم وتقدم فى الحال

بودنج (توتى فروتى)

المقـــادير :

ربع رطل فتات خبز أفرنكى	بيضة واحدة
نصف فنجان كبير لبن زبادى	ربع رطل دقيق جيد
أوقيتان زبدة	نصف ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
ثلث رطل سكر ناعم	ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
ملعقة صغيرة مسحوق قرفة ناعم	ملعقتان بندق مفروم
ثلث رطل زبيب بناتى أو بلح عمرى مفروم	قليل من مبشور جـوزة الطيب
نصف ملعقة صغيرة فانيليا	

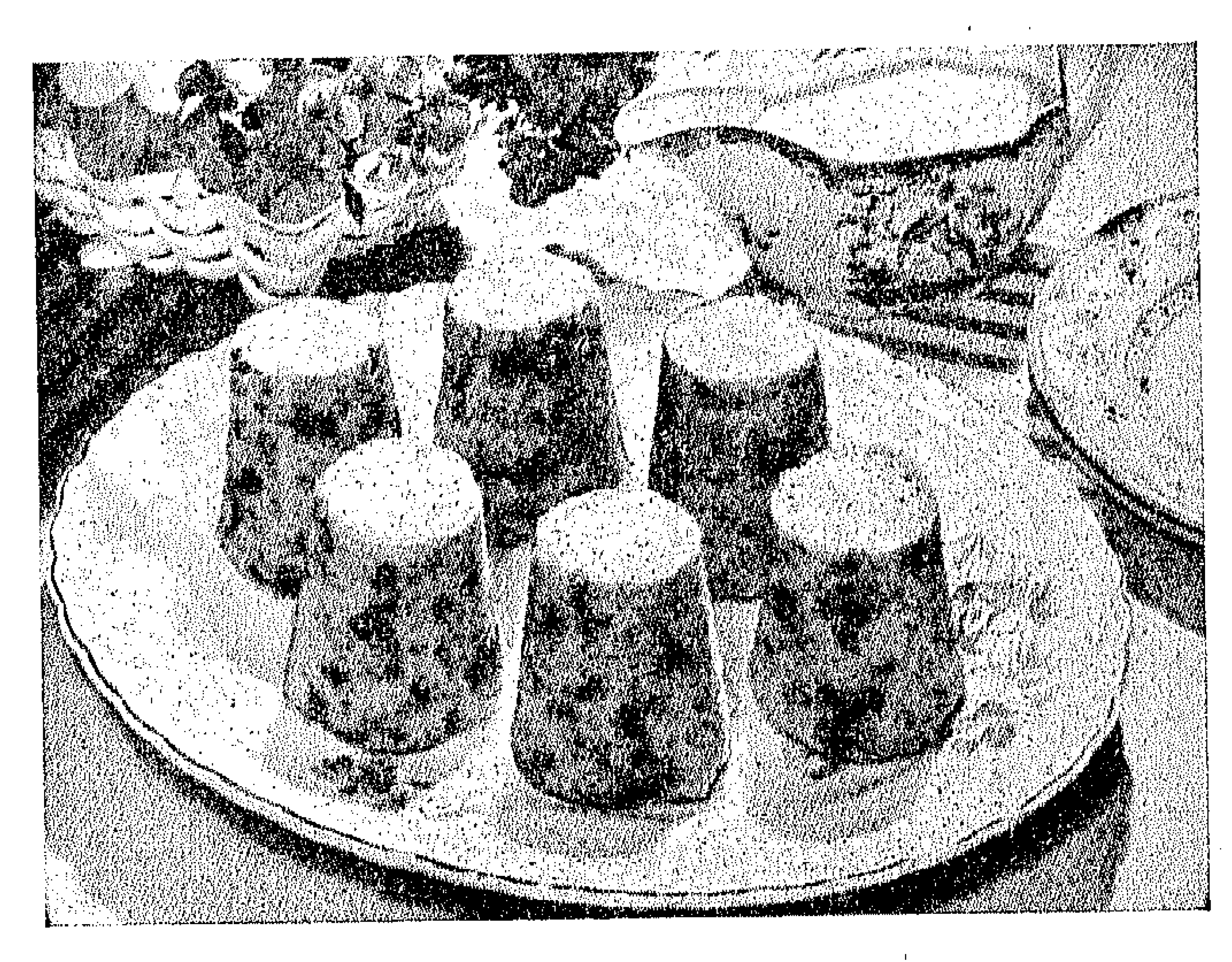
الطريقـــة :

١ ـ انقعى فتات الخبز فى اللبن الزبادى

٢ ـ اضربى الزبدة مع السكر جيدا حتى تصير هشة كالكريمة ثم أضيفى الفانيليا

٣ ـ تضرب البيضة جيدا وتضاف لفتات الخبز واللبن وأضيفى الجميع الى مزيج الزبدة والسكر ويقلب الجميـع حتى يمتزج تماما

٤ ـ انخلى الدقيق والخميرة وبيكربونات الصودا أو جوزة الطيب واخلطى الجميع جيدا ثم أضيفى عليه الزبيب أو البلح المفروم . ويضاف الجميع للمزيج السابق ويقلب الجميع حتى يمتزج جيدا



٥ ـ صبى العجينة فى قالب كبير مدهون بالزبدة أو فى قوالب صغيرة مرتفعة كالفناجين

٦ ـ غطى سطح كل قالب بقطعة من ورق الشـفاف المدهون بالزبدة ويحكم جيدا فوق السطح مع ملاحظة أن يكون السطح المدهون لاسفل

٧ ـ تطهى على البخار لمدة ساعة حتى تنضج مع ملاحظة اتباع القواعد الصحيحة عند الطهي بالبخار والتى سبق أن أشرنا اليه فى أحد الاعداد الماضية

٨ ـ عند ما يتم نضجها تنزع الغطـاء الورق ويقلب القالب أو القوالب فى أطباق صينى مسـطحة ويزخرف السطح بوردات من الكريم شانتيه وانصاف من البلح أو يرش سطحها بالسكر البودرة كما هو مبين بالرسم ويمكن أن تقدمى معها صلصة الكستردة المكونة من :

رطل لبن ونصف ملعقة كبيرة مسحوق كستردة وسكر كاف للتحلية وتصنع كما فى المهلبية تماما بشرط أن يكون قوامها رفيعا ثم ضعيها فى قارب الصلصة وتقدم مع البودنج كما هو موضح بالرسم ٠

صينية المكرونة بالخضر

المقـــادير :

ربع أقة مكرونة	فنجان ونصف لبن
ملعقةصغيرة مقدونس مفروم	بيضة واحدة
بصلة صغيرة مفرومة	نصف فنجان كبير فتـــات
ملعقة ونصف سمن أوزبدة	خبز افرنكى بائت
فلفل أخضر مفروم	ملح وفلفل
نصف فنجان شاى كبيـــر مبشور جبن رومى	

الطريقة :

١ ــ اسلقى المكرونة حتى تنضج ثم صفيهـــا من ماء السلق وضعيها فى المصفاة وافتحى عليها حنفية الماء لمـــدة دقيقة حتى لا تلتصق ببعضها

٢ ــ حللى السمن أو الزبدة وأضيفي اليه البصل المفروم والمقدونس والفلفل ويقلب الجميع فوق النار الهادئة حتى يلين البصل ويصير لونه شفافا

٣ ــ تنزع من على النار وتترك حتى تدفأ ويخلط عليـــه نصف مقدار الجبن المبشورة

٤ ــ ضعى نصف مقدار المكرونة فى صينية مدهونـــة بالسمن ثم ضعى الحشو السابق ثم باقى مقدار المكرونة

٥ ــ اضربى البيضة جيدا واخلطيها باللبن والملـــح والفلفل وصبيها فو قالمكرونة

٦ ــ غطى السطح بفتات الخبز وباقي مبشـــور الجبنة ثم يرش الوجه بقليل من السمن السائح أو الزبدة السائحة

٧ ــ توضع فى فرن ساخن حتى يحمر الوجه

٨ ــ زخرفى السطح بقطعة مقدونس وتقدم للمـــائدة وقدمى معها صلصة طماطم وأى نوع من السلطات الخضراء

جاتو الفطيرات بالكستردة

مقادير الفطيرة

نصف رطل دقيق	كوب ونصف لبن
ملعقتان صغيرتان ســـكر بودرة	٣ ملاعق كبيرة سكر للتحلية
ربع رطل زبد بدون ملح	ملعقة كبيرة مسحوق كستردة
ملعقة صغيرة عصير ليمون	قليل من الفانيليا
صفار بيضة	مربى حسب الطلب
قليل من الماء البارد للعجين	كريز محفوظ للزخرفة
	كريم شانتيه للزخرفة

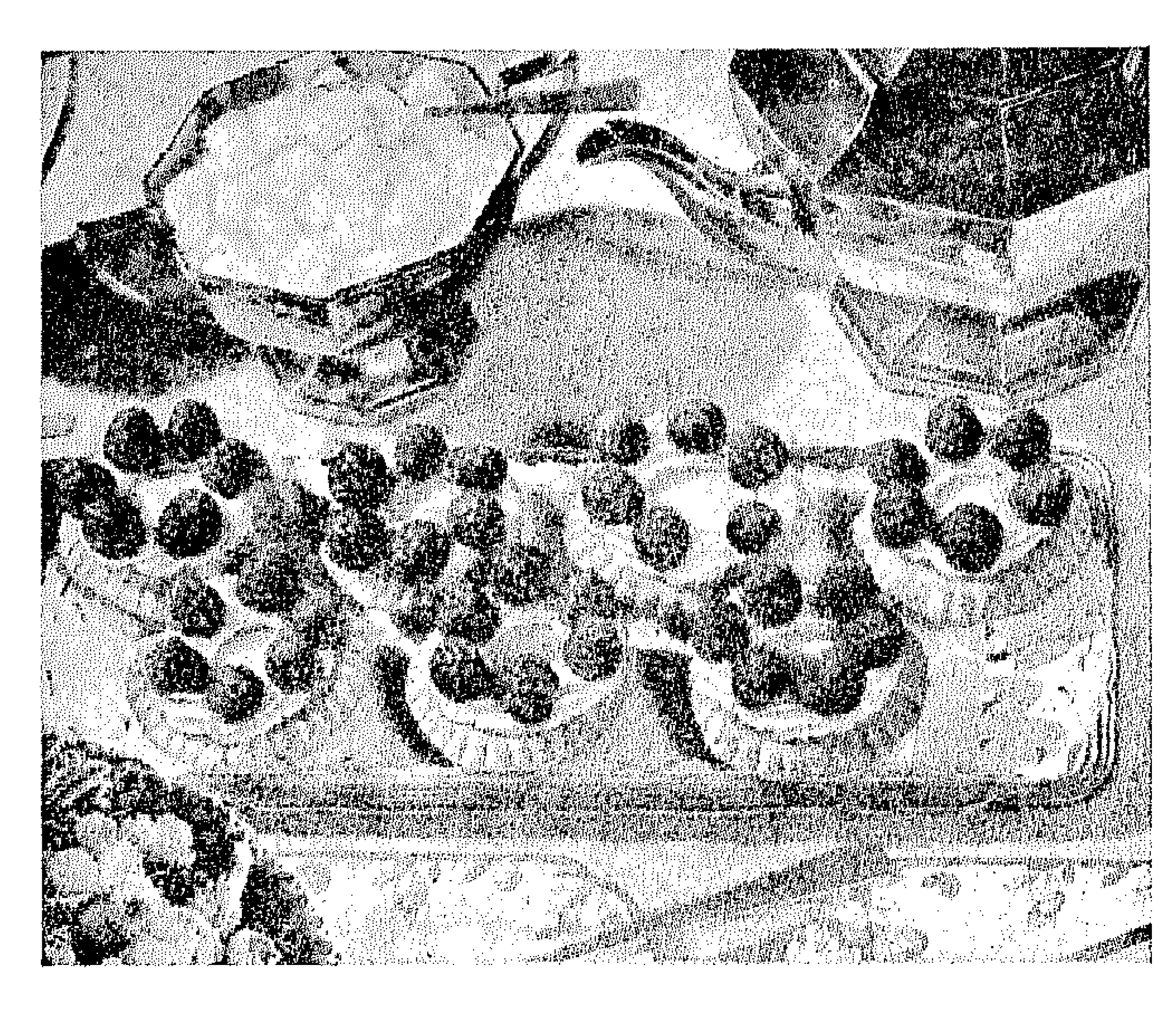
الطريقـــة :

١ ــ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الزبد وافركيها فيـــه بأطراف الاصابع حتى تختفى وتصير كفتـــات الخبز ثم أضيفى اليه السكر وامزجى الجميع جيدا

٢ ــ تعجن بصفار البيض والماء المضاف له عصير الليمون الى أن تصير عجينة يابسة ملساء

٣ ــ افرديها بالنشابة فوق لوح مرشوش بالدقيق حتى يصير سمكها ١ سنتى متر ثم قطعيها بقواطع مســـتديرة مشرشرة

٤ ــ ادهنى قوالب كعك صـــغيرة مشرشرة بالزبدة وبطينها بقطع العجين السابقة واضغطى عليها خفيفـا حتى تأخذ شكل القالب تماما



٥ ــ رصى القوالب فى صينية وضعيها فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويصفر لونها

٦ ــ انزعى الفطائر بخفة من القوالب وتترك فوق منخل سلك لتبرد تماما لحين تحضيرك للحشو الاتى :

٧ ــ حلل مسحوق الكستردةفىقليل من اللبن الباردفى سلطانية

٨ ــ أضيفى السكر لباقى مقدار اللبن ويرفع على النار ليغلى ثم يصب فوق مسحوق الكستردة المحلل مع التقليب المستمر السريع

٩ ــ يعاد المزيج ثانيا على النـــار الهادئة مع الاستمرار فى التقليب حتى يغلى لمدة ٥ دقائق وحتى يغلظ ثم تضاف الفانليا ويضبط الطعم ثم اتركيه حتى يصير دافئـــا مع ملاحظة تقليبه من حين لآخر حتى لا يتكون له سطح

١٠ ــ ضعى قليلا من المربى فىقاع كل قالب من قوالب الفطير السابق اعدادها ثم تملأ بحشو الكستردة السابق

١١ــ ضعى الكريم شانتيه فى كيس الحلوى المركب عليه بلبلة الشرائط وارسمى دائرة من الكريمة حول حشـــو الكستردة ورصى فوقها وحدات من الكريز المنزوع النوى

١٢ــ رصى الجاتو فوق طبق مسطح مفروش بورقةدانيل ويقدم كما هو موضح بالرسم

عرافة الهرم

للاستاذ محمد طلبه رزق

أقبلت سعاد تركض بحصانها الاصهب وهو يمرق بها كالسهم ، وحين بلغت الهرم الاصغر ، هرم منقرع ظهر أمامها فجأة رجل بدوى فى ثياب رثة ، واعترض طريقها قائلا فى رطانة افرنجية محطمة : قفى أيتها السيدة .. قفى وانزلى من فوق ظهر حصانك ..

وتوقفت سعاد وجذبت اليها عنان الحصان وبها غيظ واضح ، وقالت للرجل فى لهجة مصرية سليمة: ماذا تريد أيها الرجل ؟ ولم تعطلنى عن المسير ؟ لعلك تريد احسانا ، هذا أمر سخيف منك ، تحدث بلغة بلدك فاننى مصرية مثلك .

وانحنى الرجل أمامها مرددا: سيدتى المصرية الكريمة تسمح بأن تترجل من فوق حصانها الاصيل لتستمع الى .. وقاطعته سعاد فى ضيق بالغ : الى ماذا أستمع أيها الرجل . فرد عليها وهو يبتسم متزلفا : لا تخشى شيئا ياسيدتى الكريمة فأنا لست قاطع طريق ، وأنت أيضا فى مكان أمين وغير موحش، ولست شحاذا أطلب صدقة كما تتوهمين .

واطمأنت سعاد بعض الاطمئنان ، وان كان غيظها من الرجل لم يذهب بعد ، وسكتت وتركته يتم حديثه الثقيل : انه الرمل .. الرمل ياسيدتى الكريمة أريد أن أنظر فيه وأستخبره أنباءك وأقرأ تطورات حياتك المستقبلة ..

— لكنى لا أومن بهذا العبث الذى تتحدث عنه .

— ليس هذا عبثا ياسيدتى لكنه علم كهذه العلوم التى تتعلمونها فى المدارس وتنفقون فى تعلمها الثروات والاعمار ..

— ليكن علما أو فلسفة لكننى أنا لا أريد أن أستخبر رملك

— هذا أمر لن يكلفك شيئا وأنت سيدة غير عادية ، تدل طلعتك على أن لك حياة حافلة ومستقبلا مليئا بروائع الاحداث ...

— أنت تعطلنى .. خذ ما تشاء وانصرف لحالك ..

— لست شحاذا ولست أريد شيئا .. ومع ذلك سأفتح رملى وأستخبره ..

— معنى ذلك ألا فرار منك ...

— وهل أنا شر (يجلس وينكش الرمل) اسمعى أيتها السيدة ، يقول الرمل الصادق . انك انسانة من طراز عجيب . ان لك مستقبلا حافلا بكل طريف وغريب .

— هيه ..

— نعم نعم .. ويقول الرمل أيضا ..

— ماذا .. ماذا يقول مالك ؟لم سكت؟ هل أصاب رملك البكم سريعا ؟

— ان الرمل قد صمت ياسيدتى حتى ...

— حتى ماذا ؟

— حتى يرى بياضك ..

— (ضاحكة) أى بياض.. ماذا تعنى .. وضح حديثك فاننى لا أفهمك

— بياضك .. يعنى .. يعنى نقودك .. أى شىء ..

— ألم أقل لك من أول الامر انك تطلب مالا ؟

— حاشاى سيدتى أطلب مالا ، ولكنها تقاليد الرمل . شىء .. أى شىء نستفتح به مغالق المستقبل وتبدو به خطوطه واضحة فى الرمل ذلك أمر معروف ..

— فماذا تريد ؟ أيكفيك هذا (تلقى اليه بقطعة فضية ذات عشرة قروش)

— دامت النعمة للسيدة ذات الهمة .. هذا الذى ألقته السيدة العظيمة لايليق بمكانها العظيم ..

— فماذا اذن ؟ خذ هذه أيضا (تلقى اليه بقطعة أخرى) انك رجل طماع ..

— لا لا لست طماعا، وانما هو الرمل كلما كان عطاؤك كريما كانت أنباؤه عن مستقبلك عظيمة

— كأنك اذن تصنع المستقبل حسب ما يقدم اليك — أعنى الى رملك — من عطاء ، فالذى يعطيه قرشا فحظه تعس والذى يعطيه جنيها فمستقبله سعيد ... وكلما زاد العطاء كلما تضاعفت السعادة !..

— أتسخرين من الرمل ؟. حذار ياسيدتى الكريمة ، انك قد تسخرين من الرمل والعرافين فى بيتك وفى مجتمعاتك ، لكن هنا فى أرض المجد والسحر ... أرض الفراعنة العظام الذين آمنوا بالرمل والنجوم ... هنا أحذرك من هذه السخرية

— هيه هيه .. هذا حسن وقد كثر حديثك فهلا أتممت تنبؤات رملك أو هلا تركتنى أمضى ؟

— تمضين ؟ كيف ذلك ؟ والله لئن لم تدفعى شيئا مطلقا لكشفت لك عن طالعك

— ما الذى يعطلك اذن

— نعم .. يقول الرمل الصادق : انك انسانة محظوظة .. لك فى الحياة مكانة ملحوظة .. وتعترض حياتك أحداث غرام ..

— (مقاطعة) غرام .. أى كلام هذا يارجل .. أرملك يقول ذلك ؟

— نعم ياسيدتى نعم .. غرام وحب . يقول الرمل الصادق : والحبيب معروف كالشمس .. غنى ذو بأس غريب عن الديار لا يربطك به وطن أو جنس .. يذوب صبابة فيك منه القلب والروح والنفس ..

— عجيب ما تقول يارجل!

— لست أنا الذى يقول ياسيدتى وانما

— نعم نعم انما يقول رملك .. ثم ماذا يقول رملك عن نهاية هذا الغرام ، لم يتحدث رملك الصادق بعد عن نهاية هذا الغرام ؟ ..

— حقا لم يتحدث بعد .. لكن ..

ـ لكن ماذا ... أيريد رملك بياضا آخر لينطق ؟
ـ هذا فضلك ياسيدتي تجودين به ان أردت مشكورة مأجورة
ـ هيه . وعلى قدر جودي تكون نهاية غرامي ... لا تتعب رملك ولا تجهد نفسك يكفيني ما كشفه رملك الصادق ..

* * *

ـ سعاد .. ما الذي عطلك .. أتعثر حصانك ؟ هل غاصت في الرمل حوافره
ـ بل غاصت في الرمل سعاد نفسها !
ـ أنت ؟ كيف ذلك ؟
ـ أترى الى هذا الرجل البدوي الذي يسير نحو الغرب ؟
ـ نعم أراه ، أكان يساعدك ؟
ـ بل هو الذي غرسني في الرمل ..
ـ كيف هذا . اذن دعيني ألحق به وأدق عنقه .. أعجزت أنت عن تأديبه
ـ رويدك .. انك تعرف مدى قوتي ، بل غرسني في رمله الساحر الذي ينطق عن المستقبل .
ـ أوه تعنين هذا الافاق الدجال .. أهو قد تصيدك أنت أيضا ؟
ـ أتعرفه ؟ اقرأ لك مستقبلك في رمله ؟
ـ نعم ..
ـ وبم تنبأ لك ؟
ـ أخزاه الله .. انه شيطان مريد ، تنبأ لي بأمر يدعو للسخرية .. غرام وحب .. فتاة تأتي من الغرب ... تهبني المال والحب ... ويذوب منها الجسم والقلب ..
ـ عجبا .. ان بضاعته واحدة لا تتغير فيما أرى .
ـ اذن هو قد تنبأ لك ياسعاد بمثل ما تنبأ به لي .
ـ نفس ما تنبأ به لك .. غرام عنيف ... حبيب كالشمس .. غني ذو بأس .. يحبني بالقلب والروح والنفس . غريب لا تربطني به وطن أو جنس ..
ـ ياللعجب .. ويحي .. ويحي ... اذن فسأفقدك ياسعاد ، وسيستأثر بك دوني هذا الغني ذو البأس .
ـ وسأفقدك أنا الاخرى لتستأثر بك من دوني فتاة الغرب ذات المال والحب !
ـ واذن هيا ياسعاد نتمتع بجلسة هادئة صافية قبل أن تصدق هذه النبوءة الفاسقة فتفرق بين قلبينا وروحينا . تعالي نجلس على هذه الصخرة نشهد غروب الشمس ...

وتنزل سعاد عن صهوة حصانها الاصهب ، ويترجل خطيبها نهاد عن فرسه الادهم ويتجهان نحو الصخرة ويجلسان عليها يرقبان مغيب قرص الشمس وراء الافق . وتأخذهما روعة الغروب ، التي تكسوها حمرة الشفق ، وتغمرهما ريح الاصيل بمسها اللطيف ، ويهزهما الحب العميق ، فيغيبان في قبلة عبقرية نابغية . وتغمغم الحبيبة سعاد في همس رقيق صادر من أعماق قلبها

ـ أيها الحبيب .. أغيرك في الوجود كله من أتذوق السعادة بقربه (.. الوجود كله بما يحوي يانهاد لا يساوي لدى هبة من أنفاسك العبيرية الطاهرة ..

ويغمر الدمع الساخن وجهها الجميل ويبلل وجه خطيبها الحبيب ، فيضمها اليه قائلا :

ـ أنت .. أنت ياسعاد . أنت وحدك .. ليس في هذه الدنيا من يستطيع أن ينتزعك من شغاف قلبي .. انك نفسي الذي يتردد ، وروحي التي تنبض .. أتصدقين ياحبيبتي افك هذا الدجال الافاق ؟ ..

ويعيدان القبلة صادقة قوية .. وطويلة عميقة ... ولا يخرجهما من لذتها العارمة غير هذا الشبح المقترب من مجلسهما ، حتى اذا صار أمامهما ، انحنى في تحية مهذبة وخاطبهما بقوله :

ـ أيها السيدان .. أيها السيد المهيب .. وأيتها السيدة الكريمة .. هيا اعطياني أجر ما تنبأت لكما به من سعادة عميقة ومحبة وثيقة .. لقد تنبأت لكما كليكما بهذا الحب الصادق ، والغرام الناطق . وهاقد صدقت نبوءتي وحقت مكافأتي .. أنظرا أيها السيدان المبجلان حتى فرسيكما ـ الحصان الاصهب والفرس الادهم ـ قد مستهما نفحة من نبوءتي فشملتهما نشوة غرام ، وراحا يتبادلان نظرات الوجد والهيام ..



الصداع أو ألم الرأس أشد فتكا بجمال السيدات من كل متاعب الزمن وحتى من كبر السن ؟ فنحن نرى السيدة الصغيرة الرشيقة الانيقة وقد ذوت وأصبحت لا تطيق حياتها ، وتصبح جلستها مملة وحياتها بؤسا ، ذلك لانها تشكو الصداع ..

وكل مرض ينتاب الانثى يمكن علاجه دون أن يخيم الظلام على حياة السيدة ويبدل طمأنينتها اضطرابا الا الصداع فهو ينقل الانسان من المرح الى الحزن الى وحشة تشبه وحشة الموت .

كل سيدة تقريبا تشكو صداعا مرة فى الشهر .. وكل سيدة من هؤلاء السيدات تحاول تهدئته بتناول قرص أو قرصين من الاسبرو . ولكن هل هذا علاج ناجع ؟ طبعا لا . فهناك فرق بين مايسمى علاجا وبين ما يسمى مسكنا .. والمسكن مفعول مؤقت يزول بزوال المؤثر بينما يقضى العلاج قضاء مبرما على الداء ويستأصل شأفته .

والآن هل تشكين من الصداع العادى ؟

أى هل تشعرين بألم فى رأسك وخفقان فى صدغيك وبقشعريرة وباصفرار وغثيان . ان هذا النوع من الصداع لا يخشى منه اطلاقا وعلاجه قرص من الاسبيرين أو ما شابهه .

هل تشكين من الصداع الذى يصحب عسر الهضم ؟

قد ينتابك الصداع بعد أكلة بيض لكوب من اللبن أو تناولك قطعة من الشكولاته أو احتسائك شيئا من الكحول . علاج هذه الحالة هو الابتعاد عن تعاطى هذه المأكولات فاذا لم يهدأ الصداع بعد هذا الاجراء عليك باستشارة الطبيب .

هل تشكين صداعا بعد الاكل ؟

سبب هذا الصداع عدم قيام أحد الاوعية الهضمية بعمله . عليك اذن أن تتناولى طعامك فى أوقات محددة وأن تمضغى الاكل ببطء وان تمتنعى عن أكل اللحم مساء وتنقطعى عن المشروبات الروحية والتدخين . أما ان استمر الصداع بعد هذا الاحتياط فيجب أن تعرضى نفسك على الطبيب ليعرف السبب العضوى لهذا الالم .

هل كبدك سبب صداعك ؟

ان كان الصداع مصحوبا بقىء فلا بد أن يكون سببه كسل المرارة . لا تترددى فى استشارة الطبيب .

هل الصداع يصحب الحيض عندك ؟

لا بد لك فى هذه الحالة من استشارة اخصائى فى أمراض النساء يصف لك العلاج الشافى .

الصداع وضعف الحواس :

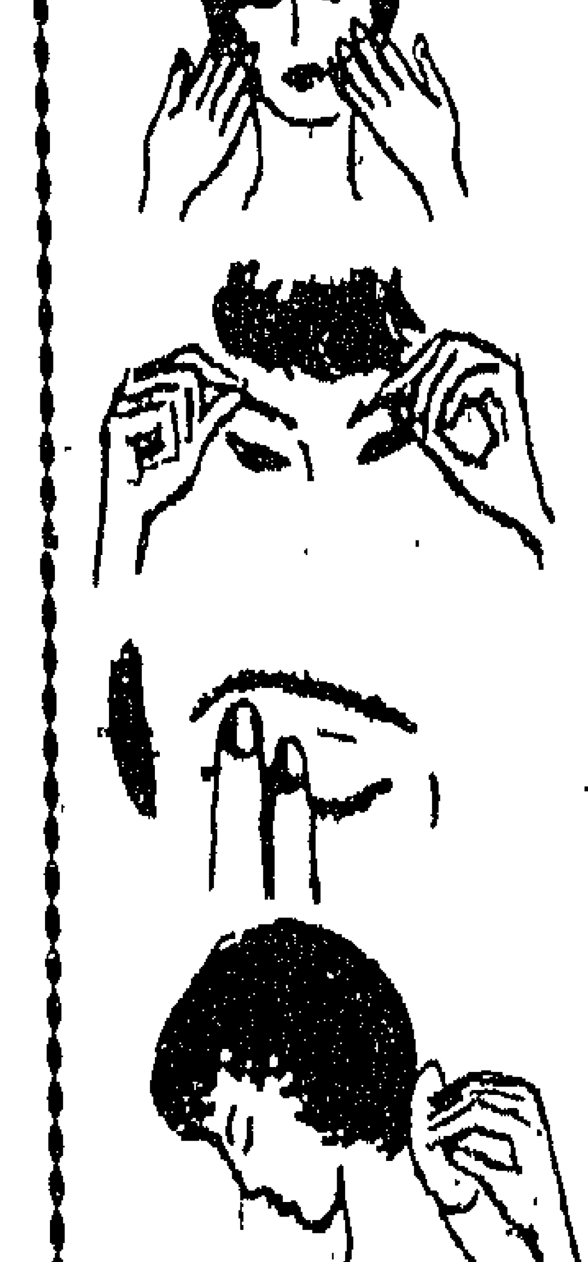
قد يأتى الصداع أيضا بسبب ضعف حاسة الابصار ويأتى هذا الصداع عادة بعد يوم مثقل بالاعمال . اذهبى الى اخصائى فى أمراض العيون فقد تكونين فى حاجة الى نظارة طبية .

وقد يكون سبب هذا الصداع أيضا الاذن أو الجيوب الانفية . وفى هذه الحالة أيضا يجب استشارة اخصائى فى الاذن والانف والحنجرة .

كيف نتخلص من الصداع ؟

العلاج المعروف هو قرص الاسبرين ويمكن أيضا وضع كيس ماء ساخن على المعدة . فان أخفق هذا العلاج وجب المبادرة الى استشارة الطبيب فهو الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يحدد بيت الداء .

تمرينات لمقاومة الصداع



الصداع عدو الجمال رقم ١ فانه يجعد الجبهة ويثقل الجفنين ويشد الوجه ويجعله شاحبا فان أردت أن تتخلص من آثاره وجب عليك أن تتبعى نصائحنا الست الآتية :

١ ـ ضعى على وجهك بعد الصداع كمادة سميكة ماء ساخن جدا . وفى نفس الوقت ضعى كمادة أخرى ساخنة جدا على الكبد والمعدة .

٢ ـ بعد عشرين دقيقة ، دلكى وجهك بكريم دسم وذلك بالمرور بالقرب من الانف والاتجاه نحو الاذنين .

٣ ـ قومى بعد ذلك بسلسلة من القرص الخفيف باليدين على الجبهة وأخرى بين الحاجبين الى الصدغين .

٤ ـ عليك بعد ذلك أن تقرصى بشدة بالابهام والسبابة قاعدة الانف أى بين الحاجبين .

٥ ـ مررى بعد ذلك السبابة والاوسط ـ بعد غمسهما بالكريم ـ على الجفنين متجهة الى الصدغين دلكى تجويف العين أيضا .

٦ ـ وأخيرا امسحى وجهك بماء كولونيا ودلكى به رقبتك

سلاطة الخضراوات الطازجة

اجعلي دائما ياسيدتي لسلاطة الخضروات الطازجة مكانا ظاهرا فى مائدتك اليومية وخاصة وجبة الغداء اذ أنها الوجبة الرئيسية لك

فالسلاطة المصنوعة من الطماطم والخيار والجرجير والكرفس والخس والجزر تحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة لجسم الانسان بنسب متفاوتة

فطبق السلاطة يضم بين جوانبه أضعاف ما يتطلبه الجسم من فيتامين (ا) ، (ج) علاوة قدر كاف من فيتامين (ب) المركب و (هـ) ولذا كانت خير واق من أمراض نقص الفيتامين ونجحت طريقة اطعام الاطفال الالمانيين بطبق السلاطة عقب الحرب الكبرى الثانية وكان لها أثر كبير فى ازالة بعض حالات الشلل والتهاب الاعصاب والاسقربوط، ووقف النمو

وتضم السلاطة كميات وافرة جدا من عناصر الحديد واليود والفوسفور والجير وهى مواد لا مندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظيفته ولبناء عظامه وخلاياه كما تعمل على التخلص من حموضة الجسم التى تنشأ عن تخلف مواد تالفة يعجز الجسم عن طردها وتسبب له أعراضا مختلفة كالصداع والانحطاط وارتفاع ضغط الدم ..

وتحتوى الخضروات الورقية التى يتكون منها طبق السلاطة على ٣/١ ٣ ٪ من الالياف السليلوزية التى تساعد حركة الامعاء فتدفع الكتلة الغذائية بسرعة الى خارج الجسم وتسهل اخراج فضلات الطعام وأجزائه التالفة فتدرأ عنا الامساك

ويوجد بالطماطم والخضروات الورقية عموما نسبة لا باس بها من مركبات الحديد العضوى الذى يحتاج اليه الجسم لانتاج كرات الدم الحمراء وخاصة المرضى بالضعف العام والناقهون .

وتعتبر السلاطة فاتحة للشهية وهى مع ذلك تنهضم سريعا وينتفع بها الجسم انتفاعا كاملا ..

ويحسن اضافة عصير الليمون الى السلاطة لتزيد نسبة الاحماض العضوية بها وتعمل على تنبيه غدد الجسم المختلفة ويزداد ادرار مفرزاتها

وبتحليل سلاطة تحتوى على نسب متساوية من الخس والجرجير والطماطم والجزر وجد أنها تحتوى على ٥ر١ ٪ بروتين و٢ ٪ دهون و٧ ٪ كربوهيدرات و٢/١ ٢ ٪ أملاح معدنية فاذا أضيفت لها نسبة مساوية من الزيت ارتفعت نسبة الدهون الى ١٨ ٪ وزادت قيمتها فى فيتامين (د) وفى اعطاء الجسم الحرارة اللازمة لنشاطه

ويوصف هذا الطبق المغذى المفيد لكثيرين ممن يبحثون عن تخفيف وزن الجسم والاستعاضة به عن المأكولات التى تزيد من هذا الوزن ، كما انه مفيد لعلاج كثير من الامراض التى تحتاج الى معدة مرتاحة فهو لايتلف المعدة ولايسبب بعض الامراض المستعصية كالصداع المزمن

ويقول عالم التغذية (راجنربرج) ان أعظم ما تقدمه لجسمك يوميا هو طبق من السلاطة فعليك أن تجعلى لطبق السلاطة مكانا دائما فى مائدتك ..

طاهر حسن دره

طعامك فى مارس

الاربعاء أول مارس
روستو اللحم المفروم ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل، سلطة خس، فاكهة

الخميس ٢ مارس
لحم بوفتيك ، بازلاء خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، مهلبية الشكولاته

الجمعه ٣ مارس
كفتة اللحم ، خرشوف بالعصا ، مكرونة اسباجتى ،سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٤ مارس
لحم بالدمعه ، قلقاس بالخضره ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ٥ مارس
لحم بالتربية ، مسقعة قرنبيط ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٦ مارس
شوربة عدس ، عدس طبوخ ، أرز مفلفل ، فجل أخضر ، صينية قرع عسلى

الثلاثاء ٧ مارس
طاجن اللحم بالخضار ، مكرونة اسباجتى، سلطة بنجر ، فاكهة

الاربعاء ٨ مارس
فراخ محمره ، خبازه ، دمعه ، أرز مفلفل ، مخلل كسترده بالكرملة

الخميس ٩ مارس
بوفتيك محشو، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ،

الجمعه ١٠ مارس
لحم روستو ، سبانخ مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة بنجر
مهلبية بدقيق الكستردة

السبت ١١ مارس
لحم بالتربيه ، دقية الخرشوف بالفول الرومى أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

الاحد ١٢ مارس
مسقعة باذنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى فاكهة

الاثنين ١٣ مارس
لعمية ، سلطة طحينة ، بدنج العيش بالزبدة

الثلاثاء ١٤ مارس
صينية السمك بالبطاطس سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ١٥ مارس
كباب حله ، طبق محاشى منوعة ، فاصوليا خضراء مكمورة ، مخلل ، فاكهة




نحن نتهمك

• ان هذا المصباح الكهربائى الضعيف الذى يضىء مكتب طفلك يدل على أنك لا تبالين اطلاقا بصحته



• تريكو زوجك الذى التهمته العثة دليل على اهمالك العناية بهندامه وعدم مثابرتك واهتمامك بنفسك فقط .

• ان صناديق الحلوى المكدسة على بعضها لدليل قاطع على شراهتك وعدم اهتمامك بصحتك اهتماما فعليا .

• ان صفحات دفتر مصروفاتك البيضاء تشهد على عدم اهتمامك بتدوين كل شىء لتعرفى أين تذهب نقودك .

• ان صندوق بريد والدتك الخاوى يتهمك بأنك لا ترسلينها لتردى اليها بعض العطف الذى كانت تحبوك به فى طفولتك .

• علبة البودرة ذات الغطاء الذى يظل مفتوحا تدل على أنك مهملة وبعيدة كل البعد عن الاقتصاد



• ان جوارب طفلك النازلة على حذائه لتدل دلالة واضحة على أنك لا تهتمى بهندامه اهتماما تاما . اصنعى له حمالة جوارب من المطاط .



• ان قطتك التى تكاد عظامها تبرز دليل على أنانيتك وعدم شفقتك على الحيوانات التى تخدمك .

• ان الغبار المتراكم على براويز وزجاج صور والدى زوجك لدليل آخر على عدم اهتمامك بهما . ألا تعلمين أن مثل هذا الاهمال قد يسىء الى علاقاتك الزوجية ويؤثر فى معاملة زوجك لك : احترمى أهله ليحترم أهلك . اشعريه أنك أصبحت له قلبا وقالبا

• ان ميلك للموسيقى الراقصة والمنولوجات الفكاهية لدليل آخر على أنك تفضلين التافه على ما هو عميق .

• ان تلك الحلة المعدنية التى اشتريتها لتطهى فيها طعامك بسرعة والتى ما لبثت أن ركنتها لدليل على أنك لست ربة منزل من الدرجة الاولى .

• ان هذا العدد الكبير من الاحذية المختلفة هنا وهناك فى أنحاء منزلك لدليل قاطع على أنك بعيدة عن الترتيب والنظام . أنانية الى أبعد حدود الانانية لم لاتوزعين على الفقراء مالست فى حاجة له منها ؟

• ان احتجازك للحمام كل هذه المدة لدليل آخر على أنانيتك . فكرى فى غيرك قليلا



• ان مفكرتك تدل على أنك لا تهتمين الا بمواعيدك وعيد مولدك أما مواعيد غيرك وأعياد مولدهم فهى لا تهمك

ونهنئك

• كومودينو صديقتك المريضة المزين بالزهور وبالكتب والمجلات الجديدة يتحدث عن زياراتك الكثيرة لها وحدبك عليها



• هذا الصف من بطرمانات المربى المرصوصة بنظام جميل والتى صنعتها بنفسك لدليل آخر على انك تجيدين فن عمل الحلوى .

• ان الفستان الجميل الذى صنعته لنفسك بمساعدة ابنتك يشهد على أنك لا تنسين واجب كل امرأة ، بأن تكون أنيقة .



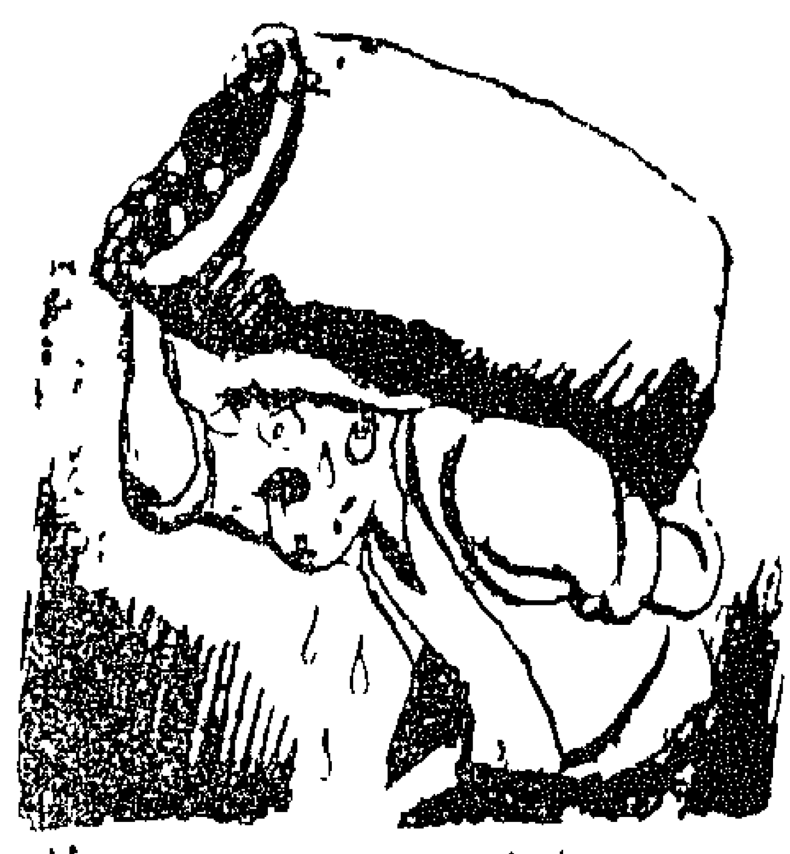
• ان مجموعة (بنت النيل) التى عنيت بجمعها وتجليدها لاعظم دليل على اهتمامك بشراء المجلات التى تساعدك فى شئون منزلك .

• ان مكتبتك المنزلية التى تضيفين الى كتبها كتابا جديدا كل شهر لبرهان ساطع على أنك تحبين الاطلاع وتميلين كل الميل الى تثقيف نفسك .

• ان الضوء الهادىء الذى يشع كل ليلة من الاباجور الذى صنعته يداك يشهد على حبك لذلك الجو الهادىء الذى تحيطين به نفسك .

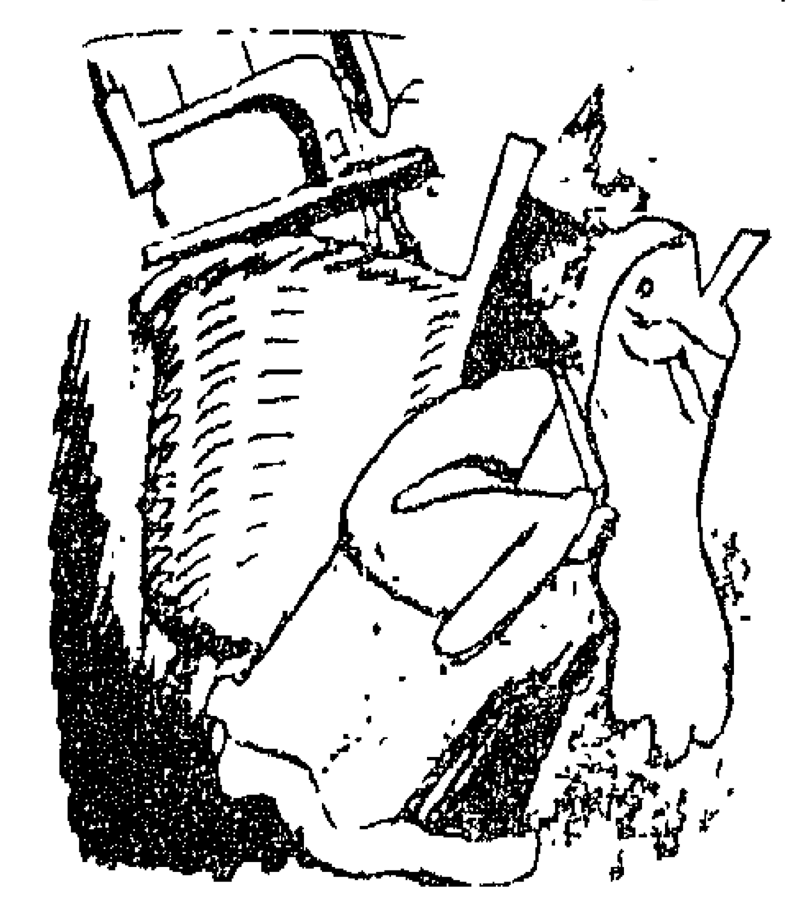
• ان البدلة الجديدة التى يرتديها ابن جارتك الفقيرة دليل على طيبة قلبك الذى لم يستطع أن يتحمل رؤية هذا الطفل رث الثياب

• ان الخطاب الذى كتبه زوجك الى صديقه والذى يحوى هذه الجملة : (لا أفهم كيف يستطيع الانسان أن يظل أعزب) دليل على أنك زوجة مثالية .



• اهتمامك بتموين منزلك أولا بأول بكل ما يلزمه من أصناف التغذية التى لا يستغنى عنها بيت يشهد لك بأنك مدبرة منزل مجيدة .

• ذلك المقعد الوثير الذى كسيته بقماش جميل من الكريتون يشهد لذوقك بطول الباع ولمهارتك بالتفوق .



• ان آلة الخياطة التى طلبتها من زوجك هدية على العيد دليل على اهتمامك بعملك المنزلى كل الاهتمام وحبك للتدبير .

فستان من التريكو لطفلتك

ان طفلتك ياسيدتى البالغة السابعة من عمرها المديد قد بدأت تميل بغريزتها للاناقة وستبتهج كل الابتهاج بهذا النسيان الجميل .

اتركى لها الخيار فى انتقاء اللون الذى يروقها حينما تشترين لها ٣٢٠ جراما من الصوف الانجليزى الناعم ذى الثلاث فتلات . ثم اشترى ابرتين تريكو نمرة ٢ وابره كروشيه نمرة ١٦ وخمسة أزرار

الغرز

١ ـ غرزة الجرسيه : دور عدل ودور مقلوب .

٢ ـ غرزة الاستك : غرزة عدل و٣ مقلوب .

الامام

اعملى ٢٣٤غرزة ـ اشتغلى ٢٥ غرزة عدل ـ ٢٤ مقلوب ـ ٥٦ عدل ٢٤ مقلوب ـ ٥٦ عدل ـ ٢٤ مقلوب ـ ٢٥ عدل

فى أدوار العدل اشتغلى الغرز كما هى، الغرز المقلوبة تكون كسر وتصغر كلما ارتفعت حتى تصل الى غرزتين فى أعلى الجونلة .

لكى تنقصى تأخذى معا الغرزتين المقلوبتين الاولى أو الاخيرة . وهذا التنقيص يؤخذ على جانبى كل كسره.

عن يمين كل كسرة تقصى على ارتفاع ٣ ـ ٨ ـ ١٤ ـ ٢٠ ـ ٢٦ ـ ٣١ ـ ٣٥ ـ ٣٨ ـ ٤١ ـ ٤٣و٤٥ سنتى من الاسفل

عن الشمال على ارتفاع ٣ ـ ٧ ـ ١١ ـ ١٨ ـ ٢٤ ـ ٢٩ ـ ٣٣ ـ ٣٦ ـ ٣٩ ـ ٤٤ سنتى من الاسفل .

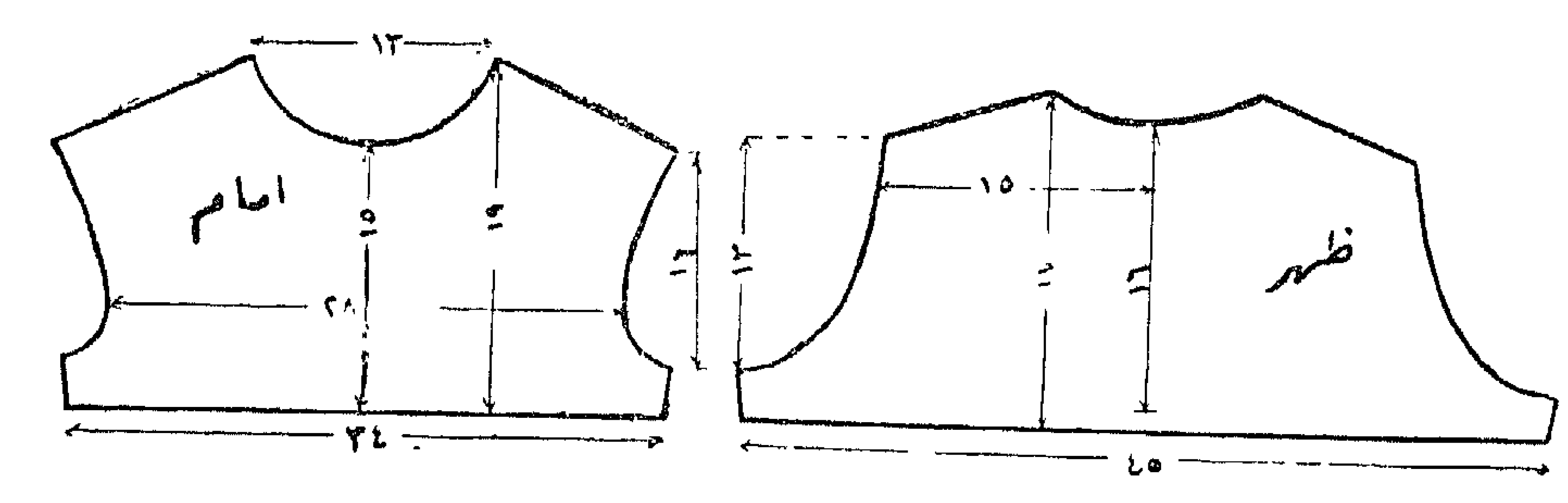
وعلى ارتفاع ٤٦ اقفلى جميع الغرز دفعة واحدة .

الظهر :

اعملى ١٨٨ غرزة : اشتغلى ٨ عدل ـ ٢٤ مقلوب و٨٢ عدل . ثم انقصى على جانبى الكسر من الغرز المقلوبة مثل الامام واقفلى الظهر دفعة واحدة على ارتفاع ٤٦ سنتى

السفرة الامامية

اعملى ١٢٤غرزة ـ اشتغلى غرزة الاستك أى واحدة عدل وثلاثة مقلوب لارتفاع ٢ سنتى واحردى الباط بقفل ٤ غرز من الجانبين ثم غرزتين كل دورين على دفعتين ثم غرزة على أربع دفع، اشتغلى ٣ سنتى وزودى غرزه كل ٥ أدوار على ثلاث دفع . وعلى ارتفاع ١٥ سنتى من الاسفل اقفلى ١٤ غرزة من الوسط لفتحة الرقبة واكملى الكتفين كل على حدته استمرى فى تنقيص غرزتين على خمس دفع ثم غرزة واحده على أربع دفع . واذا بلغ ارتفاع فتحة الباط ١٦



سنتى اقفلى الغرز الباقية دفعة واحدة ·

سفرة الظهر

اعملى ١٦٤ غرزة واشتغلى ٦ أدوار أرستك ثم اقسمي السفره الى قسمين لفتحة الظهر · اشتغلى كل قسم على حده · على ارتفاع ٢ سنتى افتحى الباط بقفل ٤ غرز ثم ٢ كل دورين على دفعتين ثم واحدة على ٧ دفع · استمرى فى الشغل حتى تصلى الى ارتفاع ١١ سنتى من الباط واقفلى ٣٠ غرزة على ٨ دفع وعلى ارتفاع ١٦ سنتى اقفلى ١٢ غرزة ثم ٤ غرز على أربع دفع ·

الاكمام

اعملى ١٠٠ غرزة واشتغليها جرسيه لطول ٩ سنتى ثم اقفلى من الجانبين ٤ غرز ثم ٢ كل دورين على ست دفع ثم غرزة على ٨ دفع ثم ٦ على ٣ دفع وما تبقى على دفعة واحدة

الاسورة

اعملى ٦٤ غرزه واشتغليها جرسيه على ارتفاع ٥ سنتى ثم اقفليها دفعة واحدة



الياقة

اشتغلى ٥٥ غرزة لارتفاع ٥ سنتى واقفليهما مرة واحدة اعملى ياقة أخرى مثل الاولى تماما ·

اكوى جميع القطع قبل خياطتها

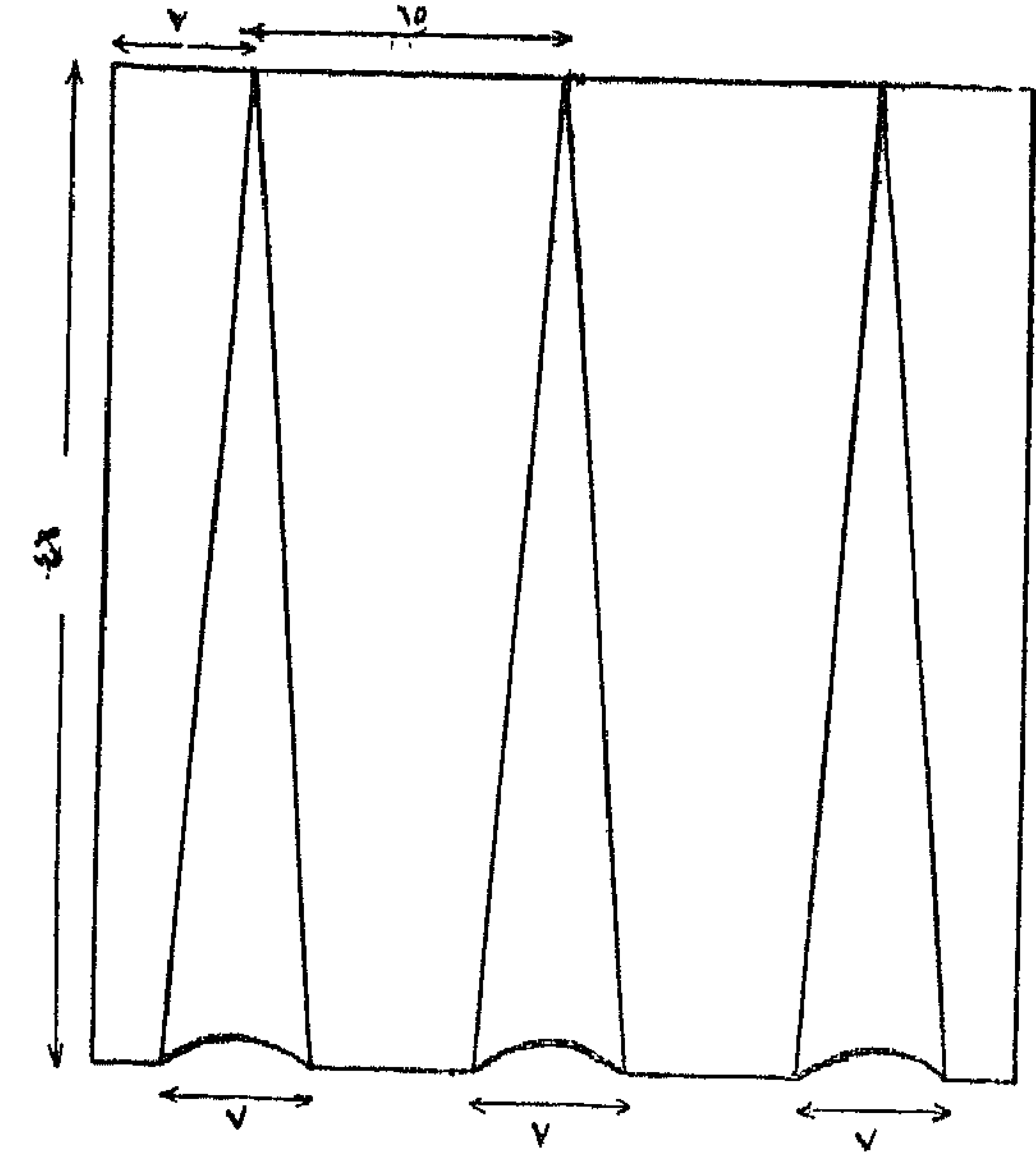
الخياطة :

كشكشى الجونلة الامامية ثم ارسمى على ارتفاع سنتى من أسفل السفرة الامامية ٣ فستونات ثم اثنيه وركبيه على الجونلة بخياطتين ثم خيطيه مرة أخرى على الظهر حتى لا ينفك الشغل وقصى الزائد وسرفليه · اعملى نفس الشغل فى ظهر الفستان ·

خيطى الجناب والاكتاف اقفلى الاكمام وركبيها بكشكشة على الكتف وفى فتحة الظهر اليسرى اشتغلى ٤ أدوار كروشيه عادى وفى الناحية اليمنى اشتغلى دورين فى الثالث اعملى ٥ عراوى بحبك ٥ غرز مستقلة لكل عروة ثم اشتغلى دورا آخر عاديا ، وكذا على فتحة الرقبة ودور على ناحية واحدة من الياقة ثلاثة وادوار على النواحى الاخرى ·

ركبى الياقة من فتحة الظهر الى نصف فتحة الرقبة وهذا من الناحية المشتغلة عليها دور واحد بالكروشيه ·

اشتغلى غرزة السلسلة على أسفل السفره لتخفى الخياطه وكذلك على الاساور · ركبى الازرار واثنى الذيل



بريد بنت النيل

س.و. بغداد :

١) المجلة تنشر ما يصلح للنشر فارسلى ان أردت القصة التى كتبتها ٢) لاننصحك باستعمال اى دواء لفرد الشعر . سرحيه جيدا بالبرافين وشديه الى الوراء . كررى هذه العملية يوميا

أوسة صلاح :

ان قشرة رأسك تسبب سقوط شعرك . اغسلى رأسك جيدا بالماء الدافىء والصابون الجيد . واضيفى الى ماء الشطف فنجانا صغيرا مملوءا بالخل .

فهمى أنور بالاسماعيلية :

نريد شيئا من الايضاح ففى خطابك بعض الغموض .

مارى جرجس المنيا :

يمكن لصديقاتك أن يدلين برأيهن على ورقة بيضاء وأن يرسلنها رأسا الى اتحاد بنت النيل ١ شارع ابن تعلب (قصر النيل) القاهرة

ن. سمراء :

١) قد يكون سبب سواد ما حول عينيك ضعفا عاما فى جسمك اعرضى نفسك على أخصائى فى الامراض الباطنية ٢) ابعدى عن الشمس ٣) يجب أن تبادرى بعرض نفسك على اخصائى فى امراض العيون ليصف لك المرهم المناسب ٤) لايجوز النوم بالسوتيان لانه يعطل حركة الدم ٥) اسألى مكتب البريد فى بغداد عن الطريقة المتبعة عندكم لتحويل نقود الى الخارج .

آنسة :

١) اعملى بالعلاج الذى وصفناه لأوسة صلاح فيما يختص بازالة القشرة ٢) ضعى على وجهك لبن زبادى واتركيه عليه الى أن يجف ثم ازيليه بالدعك ٣) يمكن ازالة هذه التجاعيد الخفيفة بالتدليك بكريم مغذ من أسفل الى أعلى ٤) لا بأس من ارتداء هذه الالوان فى المواعيد التى ذكرتها ٥) اسألى عن هذا الكتاب فى المكاتب وثمنه زهيد .

ف.ع. :

كان يجب استشارة والديك فى هذا الامر الهام. اذ لايعقل أن يتركا المسألة تطول هكذا دون أن يجدا لها حلا . أما مسألة ايجاد شقة من ست غرف فهى مماطلة لايصح السكوت عليها .

و.ع.ش. كفر الشيخ :

لايمكننا مع الاسف أن نشير عليك بأى شىء فى هذا الباب .

م.ع. :

١) توجد طريقة لاعادة الالوان الى سجاجيدك عن طريق الاخصائيين من أولاد البلد المنتشرين فى القاهرة ٢) سنعمل على تنفيذ اقتراحاتك قريبا .

البائسة بالفيوم :

اياك والكتابة اليه . انه يلعب بك وبشفيقتك على ما تعتقد . فكرى يا آنستى بعقلك واتركى العاطفة جانبا .

كمال . ضابط .

أترك هذه وتلك الى أن تعود من بعثتك .

ز.م. بالمنصورة :

حافظى على نظافة شعر ابنتك وخلوه من القشرة . سرحيه يوميا بدون أن تؤلميها

الحائرة كوكو بالزقازيق :

١) يجب أن تبادرى بعرض نفسك على اخصائى فى امراض الجلد واياك وهرش هذه الحبوب ٢) طريقة غسل هذه البلوزة موقوفة على نوع الصوف نفسه لذا ننصحك بتنظيفها فى احدى المصابغ المعروفة ٣) لاطالة الشعر وتقويته عودى الى مجموعة بنت النيل أو راجعى بريد هذا العدد.

د.س.ا. :

١) سؤالاك الاول والثانى غير واضحين ٢) دلكى منابت شعرك بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . سرحى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق .

ح.ع. بالمنشية .

ضعى على وجهك كريما مرطبا أو رشيه ببودرة التالك . ان بشرتك متهيجة وفى حاجة للراحة .

الآنسة ن.ق.س بالقاهرة :

ليست حالتك غريبة واكبر الظن أنها ناتجة عن أسباب نفسية . اقضى حاجتك قبل النوم وعودى نفسك الاستيقاظ بعد منتصف الليل للتبول فان لم تنجح هذه الطريقة اعرضى نفسك على اخصائى فى المسالك البولية فقد تكون العضلات القابضة مصابة بضعف يجب المبادرة الى علاجه .

ع.م. بلقاس :

سرحى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق واغسليه مرة كل اسبوع بماء دافىء وصابون من نوع جيد ثم ادهنيه بالبرافين مع تسريحه جيدا .

آنسة نعمت ع. :

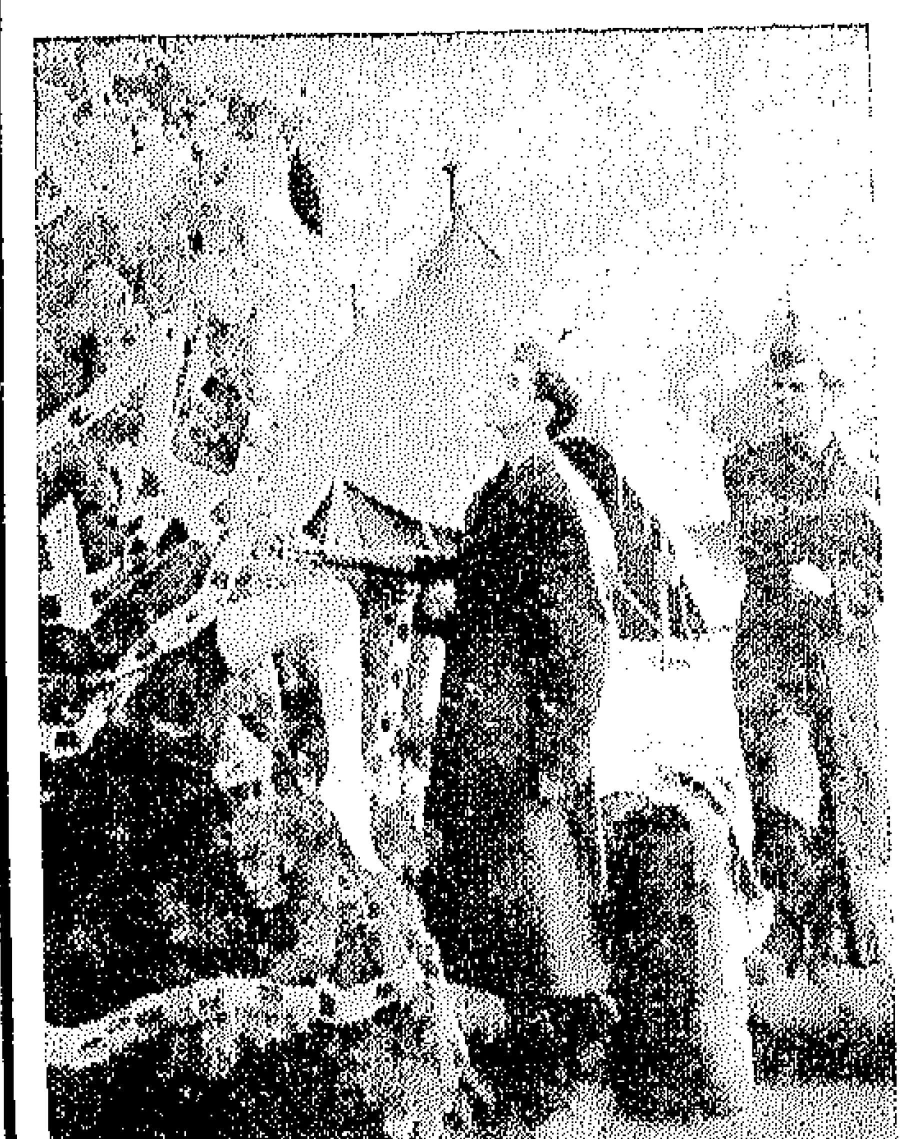
١) لاتمسى هذه الحبوب بيدك اغسلى وجهك بماء ساخن ثم جففيه وامسحيه بقطعة من القطن مغموسة بالكحول ورشى عليه قليلا من بودرة التالك وامتنعى عن أكل الاشياء الحريفة (الحوادق) ٢) قد يكون سبب هذا السواد حول عينيك فقرا فى الدم . ولكى تطمئنى فعليك بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية .

ساحة القتال



النجمة الفرنسية الجديدة دنيز دارسل التى أسندت اليها مترو جولدين ماير الدور النسائى الوحيد فى الفيلم الكبير المنتظر «**ساحة القتال**» الذى تقدمه سينما مترو على شاشتها فى هذه الايام وهذا الفيلم يروى قصة مجموعة من الابطال الافذاذ الذين سطروا تاريخا مجيدا

يتقاسم بطولته مجموعة من ألمع كواكب الشاشة أمثال فان جونسون ، جون هوديك ريكاردو مونتالبان وجورج مورفى



بنت سيما القنطرة الشرقية :
ليس لدينا ما يمنع نشر ما ترسلين الينا ان كان ينفق والرسالة التى تهدف اليها المجلة .

زينات محمد بالفيوم :
ان سبب ضعفك نفسى اكثر منه صحى يجب أن تطردى من ذهنك هذه الافكار السوداء وأن تبتسمى للحياة . اكثرى من النزهات مع الصديقات وتغذى جيدا .

ليلى ا. السنبلاوين :
سنلبى طلبك قريبا ان شاء الله

قارئة ا.م. عبد القدوس :
يجب غسل شعر اختك بالجاز وتسريحه بالمشط الدقيق .

الحائرة ز.ع.م :
يجب أن تختارى انت بنفسك الشعبة الدراسية التى تميلين اليها دون استشارة أحد .
الآنسة دولت أحمد سليمان .
الافضل طبعا رياضة الصباح ونحن ننصحك بأن تقومى بها بعد نهوضك من النوم مباشرة .

سيدة بمصر الجديدة :
١) يظهر أن العملية التى اجريتها لم تنجح . اعرضى نفسك على اخصائى فى أمراض الانف والاذن والحنجرة ٢) استعملى الجلسرين يوميا قبل النوم ٣) اغسلى الجرس بماء دافىء ومذوب صابون بواسطة الضغط الخفيف بين اليدين واغسليه مرة ثانية ثم اشطفيه مرتين فى ماء دافىء لازالة الصابون واعصريه جيدا بالضغط بين اليدين ثم لفيه فى بشكير واعصريه جيدا حتى تتخلصى من جميع الماء الذى فيه بقدر الامكان . افرديه بعد ذلك على منضدة وسويه ليأخذ شكله الطبيعى واتركيه كذلك فى الشمس حتى يجف وتخيرى اليوم الصحو دائما لغسل الصوف .

قارئة س.س.م
١) قد يكون السبب الذى ذكرته لك صديقاتك وجيها ٢) طبعا هناك ضرر .

المتألمة لحالها :
١) اعتقد أن كثرة تعاطيك للنشويات وكثرة شربك للماء هما اكبر عاملين لكبر بطنك . ولابد لك اذن من الامتناع عن النشويات والاشياء الدسمة قدر المستطاع والاقلال من شرب الماء بجانب ضرورة ممارستك للتمرينات الخاصة بتقوية عضلات البطن وهى لاتكلفك اكثر من ربع ساعة فى صباح كل يوم وبدون ذلك لايمكن علاج الحالة ٢) استعملى كريمات الليل فانها تفيد وتزيل الخشونة الظاهرة فى بشرتك . فادهنى المواضع الخشنة دهنا جيدا بأى كريم من كريمات الليل والافضل كريم تغذية الجلد الاليزابث اردن ٣) صغر الثدى نقص لبعض الهرمونات فاستشيرى طبيبك .

قارئة حائرة جدا :
لاتفكرى فى هذا الشاب فقد تزوج وأنجب أولادا . لاتبنى سعادتك على اطلال سعادة الاخرين

ف.ف. الاسكندرية :
لانعتقد انه سيعود اليك بعد رفضك اياه . انه على ما لمسنا من خطابك أبى عزيز النفس .

سعاد بشبرا :
١) استشيرى طبيبا لمسألة الحريق ٢) اذهبى لطبيب الاسنان لتنظيف أسنانك وغسلها صباحا ومساء ٣) لاتعرضى نفسك للشمس على قدر الامكان .

ش. ابراهيم بمصر :
توجهى لحلاق ليصبغ لك شعرك بالحناء لان الصبغة العادية تتلف الشعر مع العلم بأن طريقة الحناء تجعل شعرك طبيعيا ، ولا تخشى الاحمرار .

اواحظ بالقاهرة :
هناك طرق رياضية كثيرة تجعل العضلات قوية وتسمن الاطراف بعض الشىء وهى : السباحة وركوب الدراجة والتجديف وبعض الالعاب الرياضية التى يمكنك عملها فى المنزل واسألى عن تلك الالعاب المخصصين .

مى بدمشق :
ولو انه صعب عليك اصرفى النظر عنه ونرجو الله أن يوفقك لرجل احسن منه تكون أخلاقه حسنة .

الآنسة فاطمة الحائرة :
١) خذى دش ماء بارد فى الصيف وماء دافىء فى الشتاء على تدليك لبضع دقائق فى اليوم ٢) ادعكى كوعك وركبتك بالكريم المغذى كل ليلة بعد غسلهما جيدا ٣) لاتعرضى نفسك للشمس على قدر الامكان .

فوزية ع. بميت غمر دقهلية :
١) دلكى منابت شعرك صباحا ومساء وفرشيه على قدر الامكان ٢) لاتستعملى حبوبا مطلقا وقللى من أكل النشويات على قدر الامكان على أن تعوضى هذه النشويات بأكلك الفاكهة واللحوم والخضروات

آنسة هدى خطاب المنيرة بمصر :
١) الاسبرج هو صنف خضار ٢) اسألى بالمكاتب عن كتب الطهى ٣) لاتضعى مطلقا كولونيا على شعرك . لاتكثرى من مكوة الشعر ودلكى رأسك من منبت الشعر مرتين فى ليوم ، وقبل النوم . اصنعى دهانا مكونا من زيت الخروع وزيت البرافين وجلسرين بكميات متساوية واخلطيها مع بعض وعند تمشيط شعرك ضعى جزءا من ذلك الدهان .

ع.م. بدسوق :
كلى نشويات على قدر الامكان وخذى مقويات بعد استشارة الطبيب .

الى ش. بطنطا :
اذا انتصر العقل وجب أن تبقى لزوجتك وحدها واذا أصغيت لقلبك فعمتها أولى بك وأما شقيقتها فحظها تعس ولكن لك فى تعاستها نصيب وعلى أى حال نرجو الله أن يحل أزمتك بسلام .

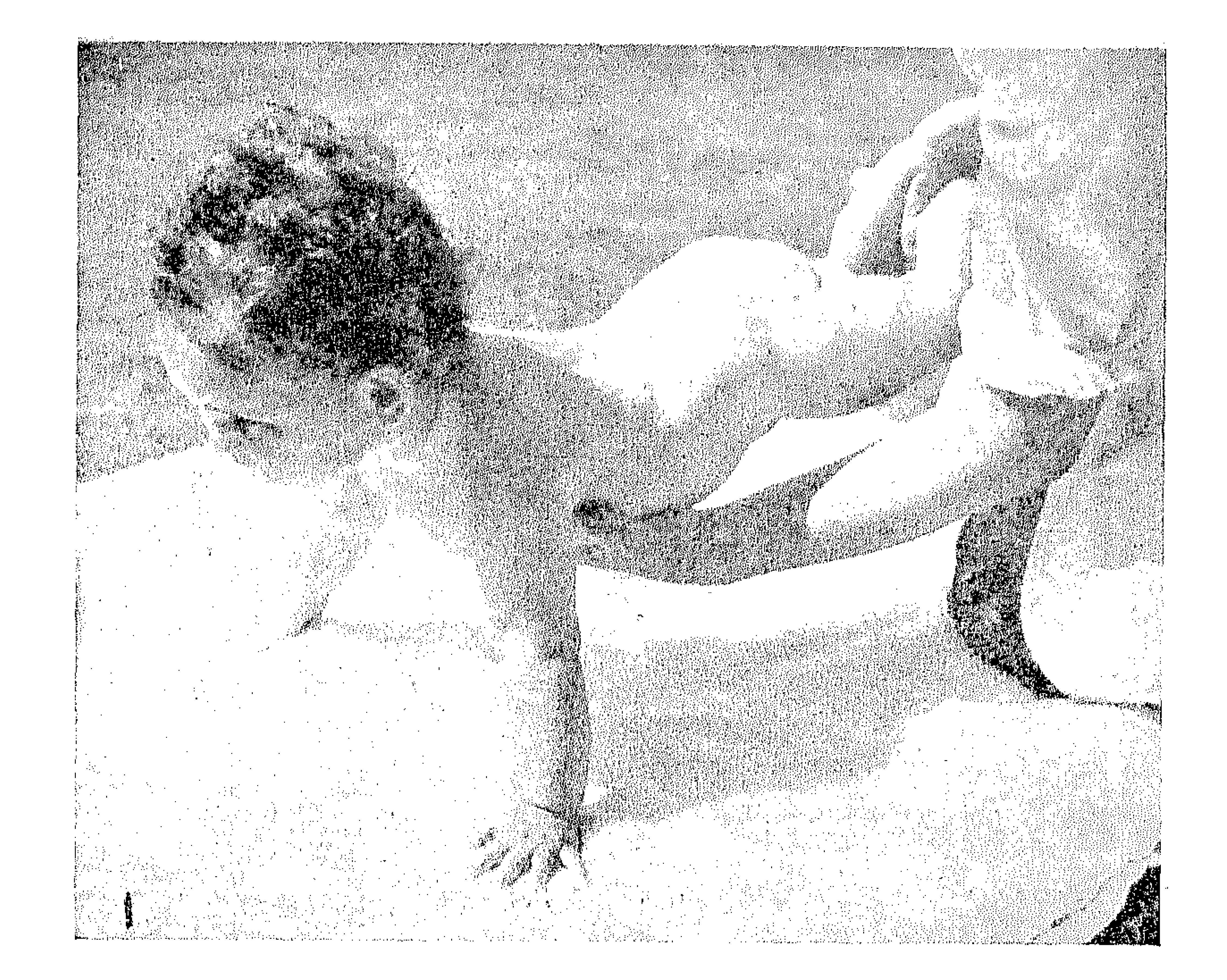
لولا الصفتى بالمنصورة :
اغسلى وجهك جيدا بالماء الدافىء والصابون وتجنبى تماما استعمال الجلسرين واستعيضى عنه بكريم منعش .

تمرينات لطفلك

عمر ابنك أربعة شهور • انه طفل مرح ذو وجه مملوء يفيض صحة وحياة، مادا تنتظرين اذن لتلقنيه أول درس من دروس الالعاب الرياضية اليومية التى سوف تقوى عضلاته وتعد ساقيه لوظيفتهما كما أنها تكسبه حاسة التوازن وتنميها •

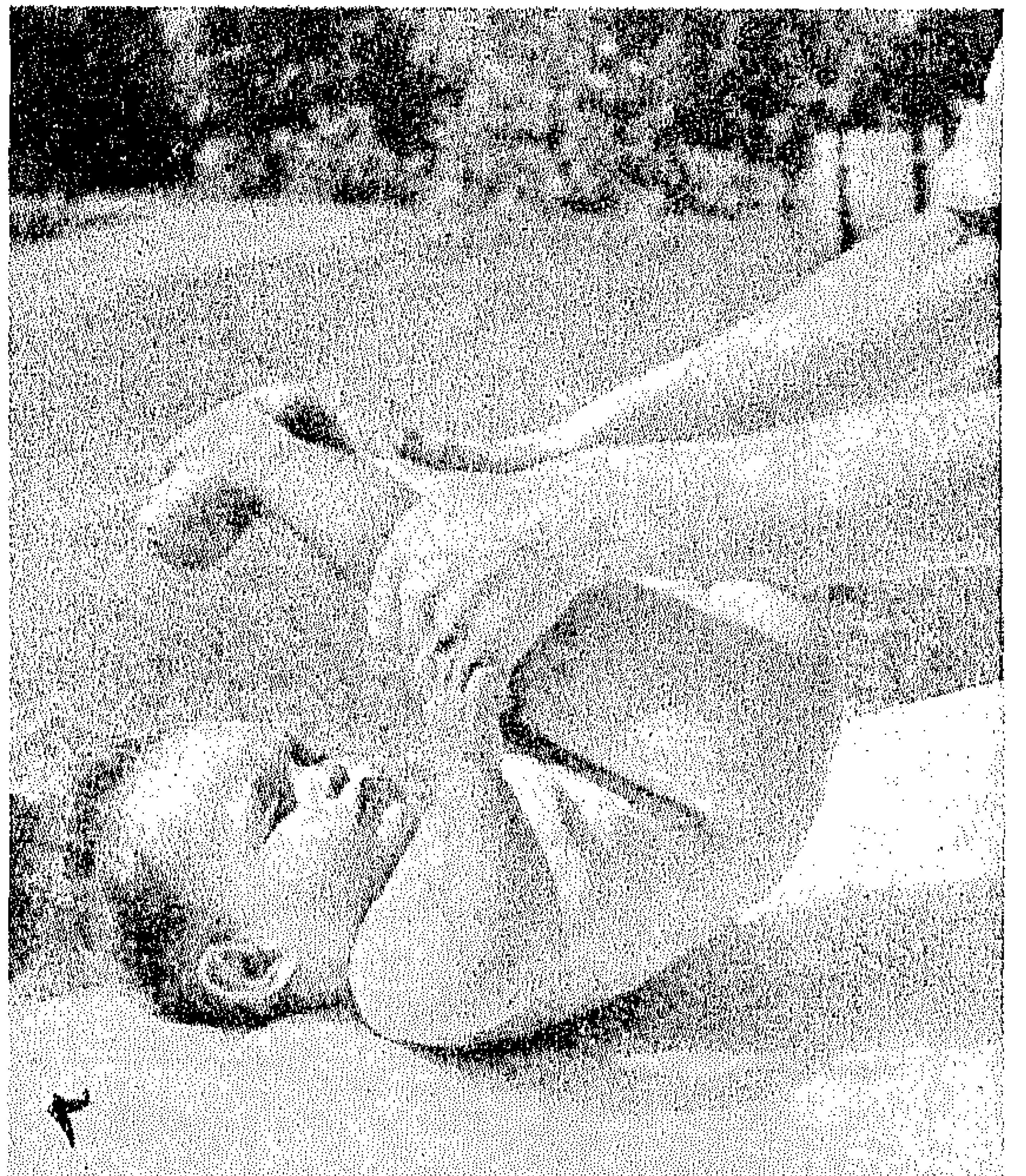
يجب أن تؤدى هذه التمرينات قبل الاكل أو الحمام لا بعدهما • ويجب أن يقوم طفلك بهذه الالعاب مجردا من كل ملابسه وبالقرب من نافذة مفتوحة • وعليك أن تغطيه وتدفئيه بعد الانتهاء من التمرينات •

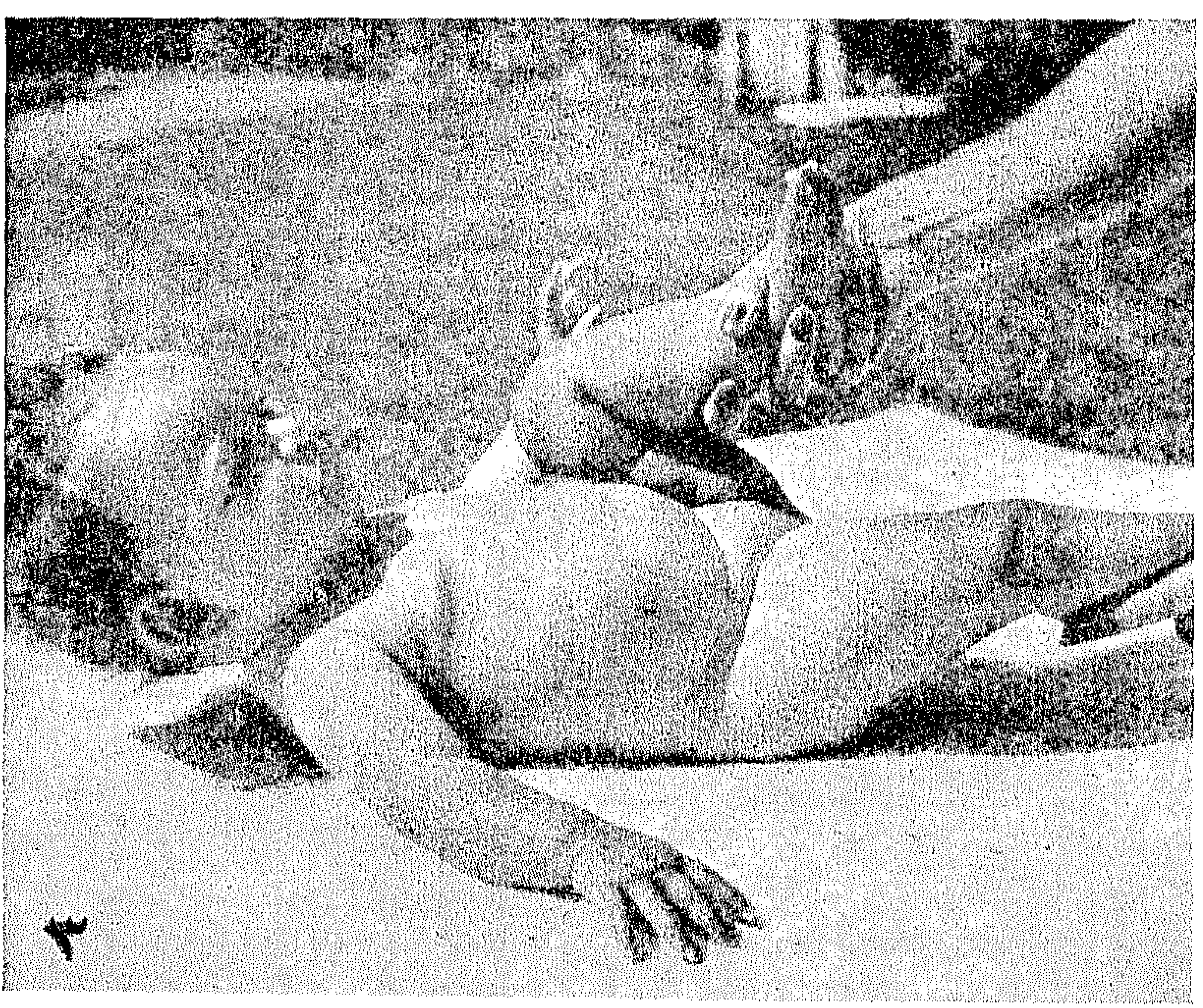
واذا كنا ننصح بأن تكون العابه الرياضية فى مكان مطلق غير مغلق متجدد هواؤه ليفيد ذلك رئتيه • فلسنا نعنى أن تهملى فى مراقبة حالة الجو ، ويحسن الا تأخذى نصيحتنا هكذا على علاتها ، فقد تأتى أيام باردة كما حدث فى الشهر الماضى ، فاحذرى مثل هذا البرد



١ ـ للذراعين والقبضتين والكتفين :

امسكى الطفل بيد واحدة من بطن ساقيه (بدون أن تضغطى عليهما) ضعى اليد الثانية تحت الصدر ليبقى معتدلا ثم اجعلى الطفل يمشى ببطء على يديه مادا ذراعيه واحرصى على ألا يثنى كوعيه لتثمر الحركة ثمرتها • وأجتهدى حين تفرغين من هذا التمرين الدقيق أن تبعدى يدى طفلك عن فمه لئلا يكون شيء ضار بصحته قد علق بهما



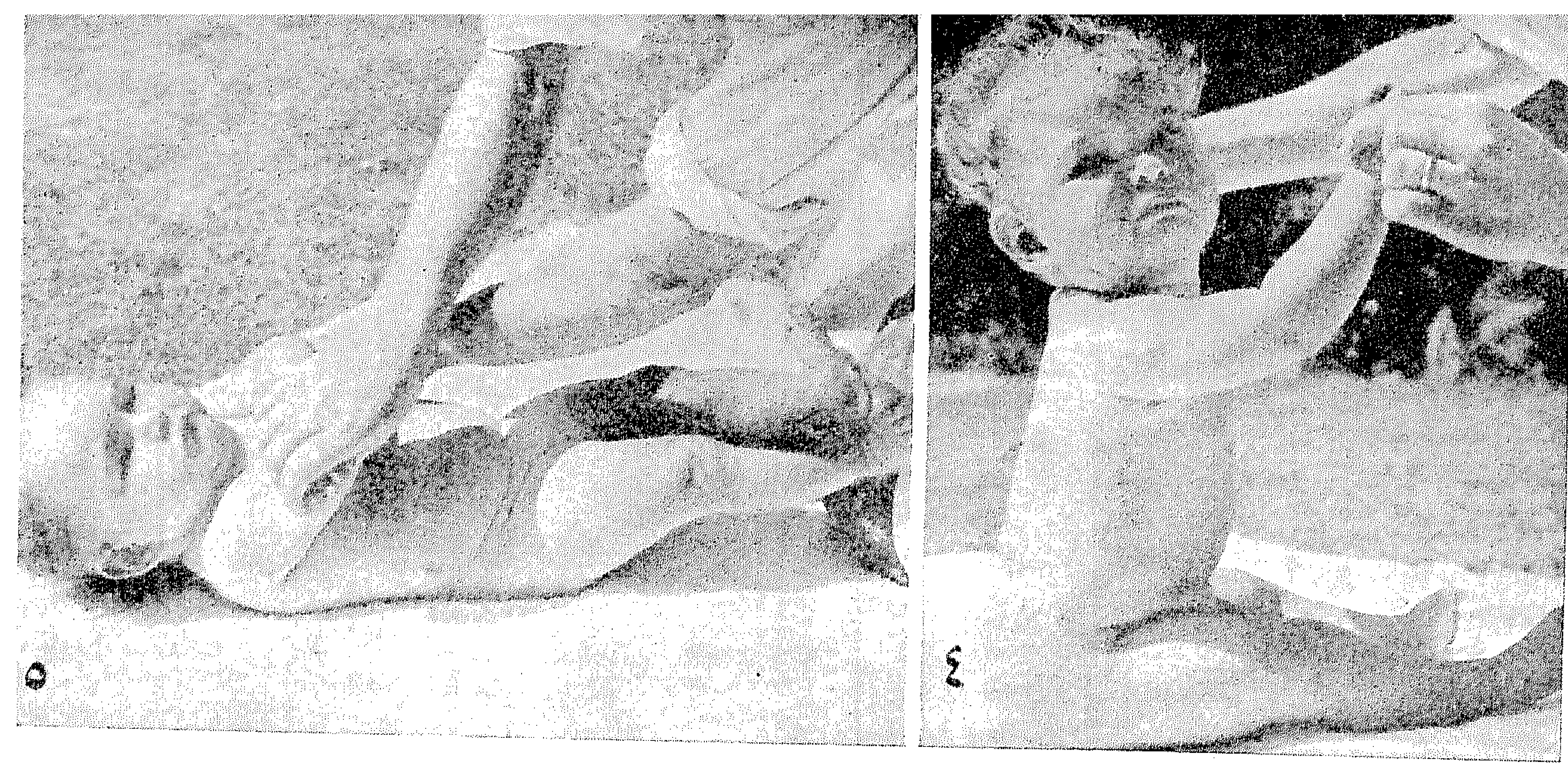


٢ ـ للردفين والساقين والظهر :

امسكى ساقى الطفل من تحت الركبتين لتظلا ممدوتين ، اثنى الساقين على الجسم ابتداء من الردفين وببطء • اتركى الطفل يرتاح على كتفيه ثم أعيدى الساقين ببطء الى الارض، أعيدى التمرين عدة مرات • ويحتاج هذا التمرين الى يد رحيمة فاحذرى الضغط الشديد لاتضرى بظهره

٣ ـ لتقوية عضلات الساقين :

امسكى كاحلى الطفل مع وضع اصبعك الصغير تحت أسفل القدم والسبابة على طول بطن الساق من الخارج مما يجعلها مفرودة • اثنى وافردى ساق الطفل (على التبادل) وقوى الحركة بالتدريج • وهذا أيضا تمرين دقيق يحتاج من الام أن تلاحظ عظام ولدها ولاتضغط عليها بشدة

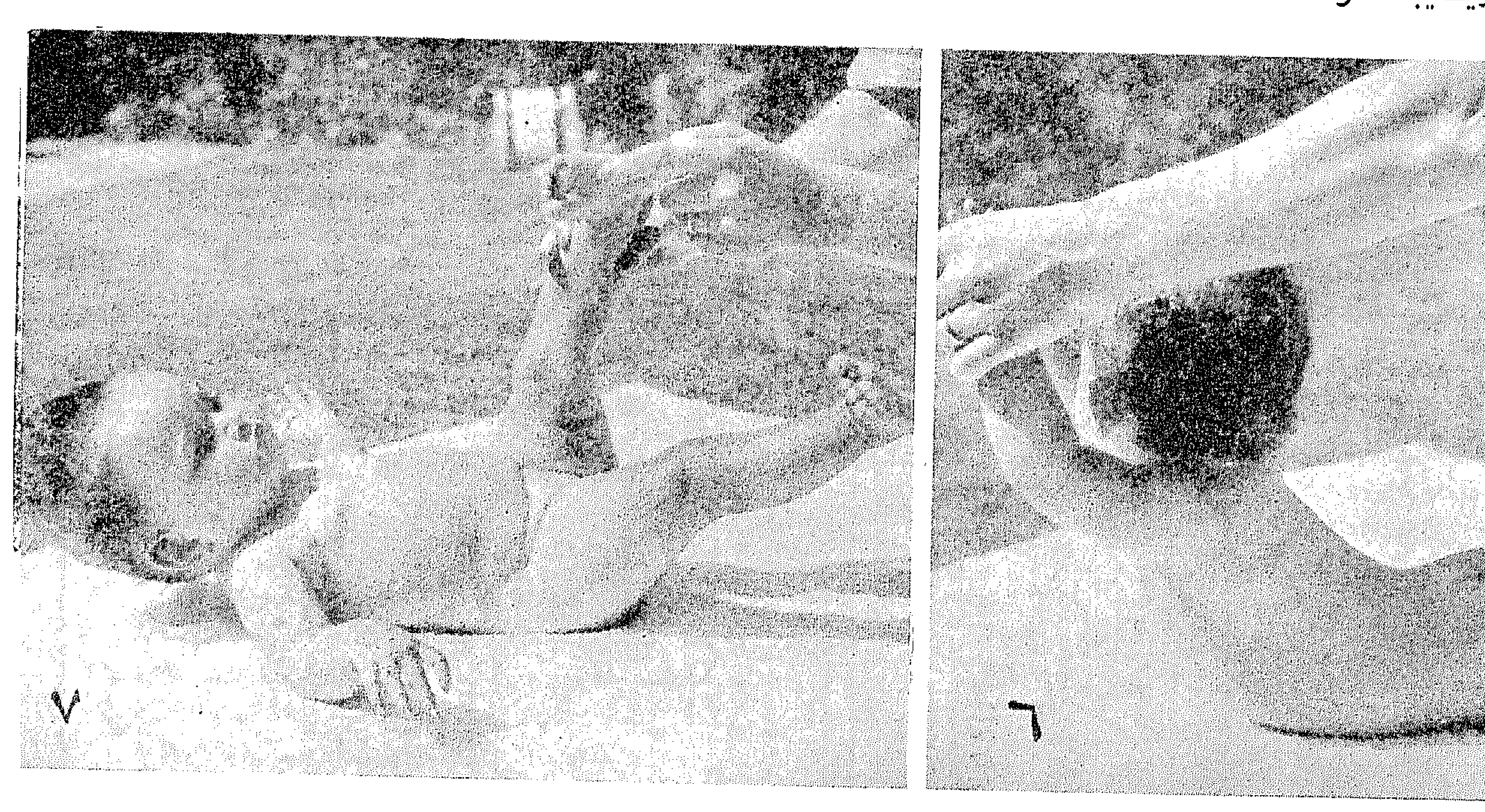


٤ ـ لتنمية الذراعين والكتفين :

كما فى التمرين السابق اعطى ابهاميك للطفل ليتعلق بهما وامسكى يديه بخفة · فلا يلبث أن يتعلم التعلـــق بأصابعك مما ينمى عضلات ذراعيه · وبسرعة سيستطيع طفلك أن يجلس فى مهده معتدل الظهر وبدون مساعدة أحد· واحذرى أن تطيل فترة التعلق بابهاميك حتى لا يتعب فتنفلت يداه ويصيبه سوء

٥ ـ لتنمية الذراعين والكتفين :

اتركى طفلك يتعلق بنفسه بابهاميك وامسكى يديه بخفة، كتفى ذراعيه على صدره · وفى أثناء هذا التمرين سيطرد طفلك الهواء من رئتيه · كررى هذه العملية عدة مرات على ان تكون الذراع اليمنى مرة فوق اليسرى واليسرى مرة فوق اليمنى · وهذا تمرين يحتاج الى اليد الرحيمة التى أشرنا اليها ، فان الضغط على الصدر يقتضى عناية خاصة



٦ ـ لتقوية عضلات الظهر :

ضعى طفلك على بطنه · خذى يديه وارفعيــه ببطء من ذراعيه · لا تضغطى واتركى الذراعين على امتداد الجسم بالقرب من الاذنين · أعيدى الطفل ببطء الى وضعه الاول · وليكن هذا التمرين قصيرا لانه تمرين ثقيل متعب واحذرى أن يفلت من يديه فيصطدم بالارض

٧ ـ لتقوية قوس أسفل القدم :

امسكى بطن ساقى طفلك بالقرب من الكاحلين · دلكى برقة أسفل القدم بالقرب من الاصابع سيحاول طفلك أن يقفل أصابعه على أصابع يديك · ان هذه الحركة تقوى العضلات الصغيرة للقدم وتمنع عيب تسطيح القدم وهو عيب يظهر له حين يرفض فى كشف المتقدمين للكلية الحربية

كيف تنجح ..

تصادفنا فى الحياة ظروف نحتاج فيها الى قوة الاقناع ولكى يستطيع الانسان أن يقنع غيره يجب عليه أولا أن يكون واثقا من نفسه فتنتقل هذه الثقة منه الى محدثه بفعل مايسميه علماء النفس بالايحاء والتأثير الوجدانى ٠٠

ويضع معهد بلمان نصائح عامة للوصول الى هذا الهدف بجملها فيمايلى :

١ – يجب أن تكونى مقتنعة بالفكرة أو بالرأى الذى تريدين أن تقنعى به الآخرين

٢ – اياك والظهور بمظهر الشخص الذى يريد أن يفرض آراءه بالقوة

٣ – قفى وقفة الشخص الواثق ممايقول

٤ – استعدى وفكرى واعلمى أن الوجدان له تأثير كبير فى الاقناع

٥ – احتفظى بتفاؤلك فانه يساعدك فى الاقناع

٦ – لاتظهرى بمظهر الشامخ بأنفه لئلا يكرهك من تريدين اقناعه

واليك الطريقة التى تستطيعين بهااقناع رئيسك أو رئيستك : استعدى لمقابلتك له أولها أعيدى هذه الجملة كل يوم قبل أن تذهبى الى فراشك : سأنجح! لان عندى الوسيلة التى تكفل لى النجاح ٠

• اكتبى ماستقولينه على ورقة وقسميه الى نقط

• احتفظى برباطة جأشك واياك والغضب ٠ ابتسمى مهما يكن الحال

زوجك :

• لاتشددى عليه الهجوم احتفظى بابتسامتك فان تمسك برأيه الجنى للالفاظ المسؤولة (مثل ياعزيزى أعتقد أنك أسأت فهم ماأرمى اليه)

• كونى لطيفة وأنت تفصحين عن رأيك

أولادك :

• شجعيهم واشعريهم انك تثقين فيهم كل الثقة وانك تريدين لهم الخير

والدتك :

• ان أرادت الفتاة أن تأخذ اذن من والدتها أو ان تطلب حاجة فعليها الا ترفع صوتها والا تذرف دموع التماسيح لانها لن تصل بذلك الى شئ

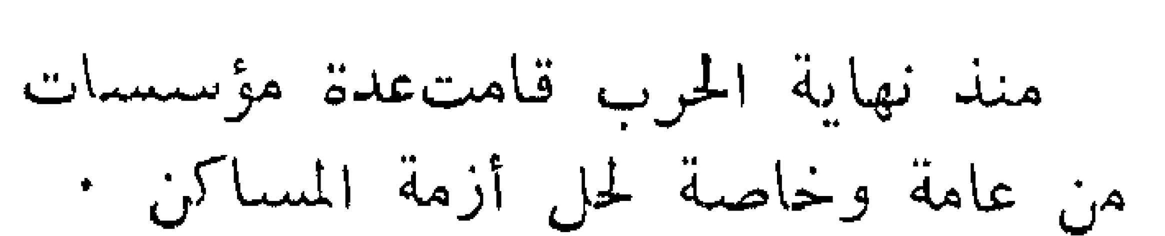
أصدقاؤك :

• لاتفقدى وقارك ولاتخرجى عن حدودك ان احتدت المناقشة بينك وبين احدى صديقاتك ٠ حاولى أن تقربى وجهتيكما المختلفتين بأن توافقيها على بعض رأيها وان توافقك على بعض رأيك

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

عمارات جديدة في القاهرة





منذ نهاية الحرب قامت عدة مؤسسات من عامة وخاصة لحل أزمة المساكن .

وكان لشركة الشمس للبناء أوفر حظ في هذا المضمار . فان جميع عماراتها الجديدة آية في فن المعمار والعمل المتقن وقد نظمت هذه الشركة مسابقة اشترك فيها كبار المهندسين المعماريين كان من نتيجتها تشييد هذه العمارة التي قام بتصميمها المهندسان سامى حسين ويوسف شفيق .

وتقع هذه العمارة فى الجيزة أمام حديقة الاورمان وهى خالية من جهاتها الاربع وتطل على مناظر فى غاية من الروعة أما داخلها فهو فى غاية الفخامة والراحة بعينها فالغرف متسعة ، حسنة التهوية وقد صنعت أرضيتها بخشب السنديان وفى حماماتها الجميلة ماء ساخن ... الخ

ومما هو جدير بالذكر أن الشركة تؤجر شققها بأسعار معتدلة اذ أن الغرفة لا يتجاوز ايجارها ٤٥٠ قرشا ، وبذلك أصبحت الفخامة والراحة فى متناول ذوى الدخل المتوسط .

والمرجو أن يحذو أصحاب الاملاك حذو هذه الشركة لرفع مستوى العمارات فى مصر .

دعى ياردلى يعنى
بجمالك الطبيعى

جودى على بشرتك بنعومة كريم « ياردلى كلنسنج كريم » للتنظيف وبهاء كريم الليل « ياردلى نايت كريم » ثم نشطيها بلطف باحد لوسيونات ياردلى القابضة « استرنجانت لوشيان» وأثناء النهار طريها ونظفيها بسائل «كومبلكشيان ميلك» المنعش



YARDLEY مستحضرات **ياردلى** للتجميل

كلينسننج كريم · نايت كريم · أسترنجانت لوشيان · ميك ـ أب ـ بيز
أحمر الخدود · بودرة · أحمر الشفاة · آى شادو · مسكارا

« الجمال الطبيعى بطريقة ياردلى »

هذا هو عنوان الكتيب الفرنسى الذى يعطيك الارشادات الوافية عن مستحضرات ياردلى للعناية ببشرتك ولعمل الماكياج · وهو يرسل لك مجانا اذا أرسلت اسمك وعوانك الى وكلاء ياردلى بمصر : م· ل· فرنكو وشركاه ، س· بنتو وشركاه (خلفاء) قسم A4/50 ـ ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

YARDLEY 33 OLD BOND STREET LONDON